

令和6年度

12月給食献立表(3、4、5才児)

社会福祉法人 顕陽会 すみだこども園

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質
		赤 (血・肉・骨・菌のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
2(月)	ごはん 春菊とさくらえびのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	さくらえび 大豆水煮 卵 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	米 油 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく	春菊 たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン 大根 ごぼう 葱	牛乳 サブレ 棒チーズ	501kcal 20.5g 17.0g
3(火)	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 にんにく ほうれんそう はくさい にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ 葱	牛乳 クリームパン	561kcal 23.4g 18.3g
4(水)	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 麩のすまし汁	鮭 味噌 油あげ 大豆水煮	米 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 油 麩	ひじき にんじん いんげん ぶなしめじ 若布 たまねぎ こまつな	牛乳 スティックパイ	530kcal 24.1g 18.2g
5(木)	コーンラーメン コールスローサラダ 果物	豚肉 卵 ハム	中華麺 マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ コーン 若布 葱 キャベツ きゅうり パナナ	牛乳 五平餅	576kcal 21.9g 19.5g
6(金)	かやくごはん 田舎煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 油あげ 豚肉 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 里芋 油	干し椎茸 グリンピース ごぼう れんこん 大根 にんじん 若布 こまつな はくさい	牛乳 せんべい りんご	486kcal 16.8g 14.6g
7(土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の味噌汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ肉 油あげ 味噌	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも	たまねぎ にんじん いんげん 若布 こまつな パナナ	牛乳 いらりこ カルシウムせんべい	538kcal 21.4g 15.8g
9(月)	やきめし ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁	豚ミンチ肉 卵 むきえび ハム スキムミルク 厚揚げ 味噌	米 油 じゃがいも マヨネーズ 麩	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン 大根 こまつな 若布	牛乳 ビスケット おやつ昆布	515kcal 19.6g 20.7g
10(火)	ごはん 千草焼 五目きんぴら かぶの味噌汁	卵 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう グリンピース かぶ かぶ・葉 若布	フルーツヨーグルト 豆乳ウエハース	519kcal 19.2g 14.5g
11(水)	パン チキンカツ ドレッシングサラダ 卵スープ	鶏肉 卵	ロールパン 小麦粉 バン粉 油 ケチャップ 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー はくさい にんじん りんご たまねぎ 水菜 若布	牛乳 おかかおにぎり	517kcal 22.7g 21.4g
12(木)	ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草の白和え 麩のすまし汁	鯖 絹ごし豆腐 味噌 蒲鉾 卵	米 砂糖 こんにゃく ごま 麩	生姜 大根 ほうれんそう にんじん 若布 はくさい たまねぎ	牛乳 人参ケーキ	507kcal 24.1g 17.8g
13(金)	ごはん 豚じゃがが煮 和え物 若布の味噌汁	豚肉 ハム 油あげ 味噌	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき キャベツ 若布 大根 チンゲンサイ	牛乳 せんべい りんご	521kcal 19.6g 14.5g
14(土)	ごはん 白身魚の照り焼き じゃが芋の炒め煮 もやしの味噌汁	白身魚 豚ミンチ肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 じゃがいも 油 かたくり粉	にんじん たまねぎ グリンピース もやし チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ バナナ	512kcal 24.5g 13.2g
16(月)	中華丼 じゃが芋の土佐和え 白菜の味噌汁	豚肉 いか むきえび かつお節 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 はくさい 大根 若布	牛乳 メープルスコーン	519kcal 21.3g 14.4g
17(火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツと大豆のサラダ 麩のすまし汁	鶏肉 味噌 大豆水煮 豆腐	米 砂糖 ごま 油 麩	キャベツ にんじん きゅうり パイン缶 こまつな たまねぎ 若布	牛乳 肉まん	578kcal 24.8g 17.6g
18(水)	ごはん 回鍋肉 三色和え かきたま汁	豚肉 味噌 ハム 卵 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも かたくり粉	にんじん キャベツ ピーマン 生しいたけ ほうれんそう もやし たまねぎ 若布	牛乳 アップルポテト	560kcal 20.4g 18.4g
19(木)	パンパイキング ハンバーグ マカロニサラダ キラキラスープ	合い挽ミンチ肉 卵 牛乳 蒲鉾	ロールパン 菓子パン・メロンパン 菓子パン・ デニッシュペストリー パン粉 ケチャップ マカロニ マヨネーズ さつまいも	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン グリンピース にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ	牛乳 せんべい みかん	642kcal 22.4g 29.8g
20(金)	ごはん 白身魚のあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の味噌汁	白身魚 鶏ミンチ肉 豆腐 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 麩	たまねぎ にんじん えのき グリンピース かぼちゃ こまつな 若布	牛乳 芋けんぴ いらりこ	523kcal 24.6g 15.1g
21(土)	チキンライス チンゲンサイと卵のスープ 果物	鶏肉 卵 厚揚げ	米 油 ケチャップ バター かたくり粉	たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ 若布 パナナ	牛乳 クラッカー 棒ゼリー	522kcal 17.7g 17.1g
23(月)	木の葉丼 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	卵 油あげ ハム 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 こまつな もやし 若布 はくさい	飲むヨーグルト いちごサンタ	619kcal 21.0g 19.2g
24(火)	ごはん すき焼き風煮 さつま芋の天ぷら 大根の味噌汁	豚肉 なたと 卵 豆腐 味噌	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	たまねぎ はくさい にんじん 葱 大根 若布 こまつな	牛乳 豆腐だんご	597kcal 20.8g 16.6g
25(水)	ごはん 筑前煮 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌	米 こんにゃく 砂糖 はるさめ ごま	れんこん ごぼう にんじん たけのこ いんげん きゅうり もやし はくさい チンゲンサイ 若布	牛乳 バームクーヘン	510kcal 17.2g 14.7g
26(木)	ごはん 白身魚のパン粉焼き 卵サラダ 青菜の味噌汁	ホキ 卵 豆腐 味噌	米 パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 麩	純カレー パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ 若布	牛乳 セサミトースト	524kcal 24.2g 18.5g
27(金)	カレーうどん ツナサラダ カットフルーツ	牛肉 油あげ ツナ缶	うどん 油 カレールウ ごま 砂糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ 葱 キャベツ もやし パイン缶 みかん缶	牛乳 せんべい 棒チーズ	465kcal 18.7g 19.1g

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラを天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。