



令和6年12月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日		
昼食	甘辛ミートボール 切干大根のごまサラダ (切干大根、ツナ、ブロッコリー、人参) みそ汁 (なす、油揚げ、ねぎ) りんご	ドライカレー (豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー) ツナサラダ (ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、マカロニ) フルーツヨーグルト (りんご、バナナ、みかん、パイン、ヨーグルト) 麦茶	タラのみぞれ煮 炒り豆腐 (豆腐、ひじき、人参、ほうれん草、ちくわ) みそ汁 (人参、白菜、しめじ) バナナ	鶏肉のみぞデミソース ハムとかぶのマリネ (ハム、かぶ、キャベツ、人参、コーン) 卵とわかめのスープ (卵、豆腐、わかめ、コーン、ねぎ) オレンジ	マーボー焼きそば (中華麺、豆腐、玉ねぎ、ねぎ) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、白菜、人参、もやし、蒸し鶏) バナナ 牛乳	豚そぼろと春雨のチャブチエ (豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、ねぎ) 大根のゆかり和え (油揚げ、大根) みそ汁 (わかめ、ほうれん草、えのき) フルーツ		
午後おやつ	カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：501kcal脂質：17.4g たんぱく質：18.1g塩分：1.3g	◎コーンフレーククランチ 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：15.1g たんぱく質：19.9g塩分：1.1g	◎きなこのスノーボール 牛乳 エネルギー：557kcal脂質：19.2g たんぱく質：21.3g塩分：1.4g	ゼリー コーンスナック エネルギー：432kcal脂質：12.3g たんぱく質：13.6g塩分：1.7g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：564kcal脂質：14.5g たんぱく質：21.9g塩分：1.7g	ビスケット 牛乳 エネルギー：408kcal脂質：9.1g たんぱく質：12.2g塩分：1.4g		
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日		
昼食	コロケ マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参、ツナ、コーン) みそ汁 (玉ねぎ、鮎、小松菜) 手作りゼリー	さわらの塩こうじ焼き 白菜とひじきの煮物 (ひじき、人参、厚揚げ、白菜、いんげん) 豚汁 (豚肉、じゃがいも、ごぼう、大根、人参、ねぎ) みかん	八宝菜 (豚肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン) かぼちゃのマヨ焼き わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) オレンジ	絵本メニュー ホットドッグ (ロールパン、ウィンナー、ケチャップ) シチュー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、グリーンピース) コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) 手作りゼリー	照り焼きチキン さつま揚げと大根の塩きんぴら (さつま揚げ、大根、人参、卵、ピーマン) みそ汁 (玉ねぎ、さつま芋、豆腐) りんご	ツナじゃが (ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース) ほうれん草のソテー (ウィンナー、玉ねぎ、ほうれん草) ココロコやさいスープ (コーン、大根、人参) フルーツ		
午後おやつ	◎りんごマフィン 牛乳 エネルギー：625kcal脂質：18.2g たんぱく質：12.6g塩分：1.9g	◎いちごのマールケーキ 牛乳 エネルギー：492kcal脂質：13.7g たんぱく質：19.2g塩分：1.7g	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：542kcal脂質：20.2g たんぱく質：16.6g塩分：1.5g	◎だめきおにぎり 麦茶 エネルギー：668kcal脂質：24.1g たんぱく質：19.1g塩分：2.7g	◎きなこトースト 牛乳 エネルギー：553kcal脂質：20.3g たんぱく質：22.4g塩分：1.9g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：391kcal脂質：6.4g たんぱく質：13.6g塩分：1.5g		
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日		
昼食	サバのみぞ煮 ビーフソテー (ビーフ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 中華スープ (豆腐、わかめ、白菜) みかん	鶏のしょうが焼き ブロッコリーの塩昆布和え (ブロッコリー、人参、ちくわ) みそ汁 (わかめ、えのき、ねぎ) 手作りゼリー	自分で作ろう！ビビンバの具 ビビンバ(豚肉、玉ねぎ) ナムル(ほうれん草、人参、もやし) 餃子 中華スープ (チンゲン菜、卵、ねぎ) りんご	カレーうどん (うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ) ジャーマンポテト (ウィンナー、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン) バナナ 牛乳	●とうじ● タラフライ 冬至かぼちゃ すまし汁 (大根、鮎、小松菜) オレンジ	厚揚げの甘酢炒め (厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、コーン) わかめのごまサラダ (ちくわ、わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (ねぎ、油揚げ、キャベツ) フルーツ		
午後おやつ	◎セサミお昼ラスク 牛乳 エネルギー：501kcal脂質：19.5g たんぱく質：22.9g塩分：1.7g	◎きなこもち 牛乳 エネルギー：566kcal脂質：15.5g たんぱく質：21.5g塩分：1.5g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：571kcal脂質：18.9g たんぱく質：20.7g塩分：2.1g	◎おなかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：534kcal脂質：13.9g たんぱく質：17.9g塩分：1.4g	◎おさつクッキー ジョア エネルギー：526kcal脂質：11.3g たんぱく質：19.4g塩分：1.5g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：514kcal脂質：19.2g たんぱく質：18.2g塩分：1.5g		
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
昼食	★クリスマスメニュー★ オムライス (ウィンナー、玉ねぎ、人参、コーン、卵) 皇のハンバーグ ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ) コーンスープ (コーン、玉ねぎ) お楽しみパフェ (何がでるかは秘密だよ)	から揚げ ブロッコリーのツリーサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、パプリカ) やさいスープ (大根、じゃがいも、人参、グリーンピース) サンタの三色ゼリー	ふりかけ 五目厚焼き卵 (卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、絹さや、ひじき) 切干大根のケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー) みそ汁 (キャベツ、えのき、玉ねぎ) バナナ	あじのり塩焼き ツナとほうれん草のおかか和え (ツナ、ほうれん草、もやし、人参) みそ汁 (油揚げ、わかめ、玉ねぎ) みかん	すき焼き (豆腐、豚肉、白菜、しいたけ、小松菜) ちくわの磯辺揚げ みそ汁 (じゃがいも、人参、ねぎ) 手作りゼリー	肉団子の野菜あん (肉団子、玉ねぎ、人参) わかめとキャベツのごま和え (わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (ねぎ、油揚げ、切干大根) フルーツ		
午後おやつ	◎ココアマフィン 麦茶 エネルギー：652kcal脂質：23.8g たんぱく質：18.4g塩分：2.8g	◎くるくるサンド 麦茶 エネルギー：516kcal脂質：13.3g たんぱく質：15.8g塩分：1.4g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：499kcal脂質：14.7g たんぱく質：17.8g塩分：1.9g	◎豆腐ドーナッツ 牛乳 エネルギー：454kcal脂質：12.9g たんぱく質：20.8g塩分：1.4g	◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：526kcal脂質：15.0g たんぱく質：19.0g塩分：1.5g	たい焼き 牛乳 エネルギー：507kcal脂質：12.3g たんぱく質：18.4g塩分：1.6g		
日付	30日	31日	絵本メニュー(シチュー) ごちそう なにができるかな			◎印・手作りおやつ		
昼食				どうぶつさんたちが、グリーンピース、人参、玉ねぎ、牛乳、じゃがいもをもって、どこへ行くのかな？ でかけた先は、まこちゃんのお誕生日のお祝い！ みんなで、おいしいシチューのプレゼント！ いっぱい いっぱい みんなで食べるとおいしいね。 まこちゃんは、ステキなプレゼントをもらって、大喜びでした。				完全給食 6日、12日、19日、23日
午後おやつ								

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給食栄養員算出。栄養士には含まれていません。

※都合により一部変更する場合があります。