



2024年12月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	Kcal	g						
			米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム						食塩相当量
2	月	鶏肉とさつま芋のカレー 春雨サラダ チーズ	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	641	21.7	21.6	463	2.0
			さつま芋・油・カレールウ	豆腐	にんにく・人参	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
3	火	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め スパゲティサラダ なめこと豆腐の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・もやし・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	510	17.5	17.6	181	1.0
			塩こうじ・片栗粉・油・砂糖	豆腐	にんにく・人参	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
4	水	ご飯 白身魚のフライ 小松菜のお浸し 玉ねぎとえのきのすまし汁	米	ホキ	もやし・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	568	19.7	12.5	229	0.8
			小麦粉・パン粉	油揚げ	小松菜・白菜	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
5	木	スタミナ納豆丼 キャベツとコンのサラダ ABCスープ	米	納豆	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	633	45.0	21.1	335	1.3
			砂糖・ごま油	油揚げ	もやし・人参	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
6	金	食パン 豚肉とじゃが芋のシチュー ナムル りんご	食パン・いちごジャム	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	639	21.5	18.6	342	1.3
			じゃが芋・シチュールー	牛乳	マッシュルーム・キャベツ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
7	土	鶏野菜丼 野菜のすまし汁 オレンジ	米	鶏肉	長ねぎ・もやし	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	380	12.0	8.5	51	0.7
			ごま油	豆腐	にんにく・玉ねぎ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
9	月	ご飯 ガリパタチキン ひじき煮 切干大根の味噌汁	米	鶏肉	にんにく・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	654	20.0	22.4	250	1.4
			砂糖・マーガリン	ひじき・油揚げ	玉ねぎ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
10	火	しらすの和風/バスタ かぼちゃの甘煮 白菜となるとのスープ	スバゲティ	しらす	玉ねぎ・キャベツ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	570	20.1	12.1	223	1.8
			砂糖	海苔	にんにく・かぼちゃ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
11	水	ご飯 鶏大根 ツナ和え 小松菜と長ねぎのすまし汁	米	鶏肉	大根・人参・キャベツ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	441	18.9	13.4	273	1.5
			油	ツナ	いんげん・もやし	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
12	木	麦ご飯 味噌ダレのつくね焼き 納豆和え かぶのスープ	米・押麦	鶏肉	生姜・玉ねぎ・キャベツ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	572	20.3	15.3	227	0.8
			パン粉・片栗粉	おから・味噌	もやし・人参	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
13	金	ご飯 肉じゃが ごま和え わかめと豆腐の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	514	21.2	10.7	392	1.4
			じゃが芋・砂糖・ごま	わかめ	白菜・もやし	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
14	土	チャーハン 人参と長ねぎのすまし汁 りんご	米	豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	387	9.5	10.2	49	0.6
			油	豆腐	長ねぎ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	Kcal	g						
			中華麺 <td>豚肉</td> <td>コーン・もやし・人参</td> <td>麦茶</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>カルシウム</td> <td>食塩相当量</td>	豚肉	コーン・もやし・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム						食塩相当量
16	月	しょうゆラーメン 切干大根の煮物 ゼリー	中華麺	豚肉	コーン・もやし・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	581	20.7	15.3	245	1.4
			ごま油・砂糖・ゼリー	かまぼこ・わかめ	にんにく・人参	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
17	火	食パン 冬野菜のシチュー もやしと竹輪の味噌和え みかん	食パン・ブルーベリージャム	鶏肉	かぼちゃ・玉ねぎ・白菜	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	583	19.4	15.3	292	1.8
			シチュールー	牛乳・竹輪	人参・キャベツ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
18	水	塩麻婆豆腐丼 マカロニサラダ 豆腐のスープ	米・押麦	豚肉	長ねぎ・にら・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	664	27.5	23.3	261	1.9
			片栗粉・ごま油・砂糖	大豆ミート	にんにく・キャベツ・きゅうり	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
19	木	ご飯 鯖のチーズパン粉焼き 人参しりしり もすくのすまし汁	米	鯖	人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	452	17.1	14.7	215	0.9
			小麦粉・パン粉	粉チーズ	きゅうり	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
20	金	ご飯 にぎり揚げ ビーフンサラダ ミネストローネ・ゼリー	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油	鶏肉・ウィンナー	えのき・人参・ピーマン	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	686	23.3	23.3	249	1.7
			ホットケーキミックス・油	おから	生姜・きゅうり	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
21	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋のすまし汁 りんご	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	381	10.7	7.4	67	0.5
			ごま油	豆腐	人参・にんにく	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
23	月	ポークハヤシライス 切干大根のサラダ オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ・人参・コーン	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	584	24.0	13.6	439	1.8
			ハヤシルー	牛乳	マッシュルーム・キャベツ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
24	火	ご飯 松風焼き おかか和え わかめのすまし汁	米	鶏肉・鶏肉・大豆ミート	玉ねぎ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	597	28.3	22.0	243	1.3
			パン粉・砂糖	味噌・油揚げ・竹輪	キャベツ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
25	水	ケチャップライス ローストチキン ツリーポテトサラダ コーンスープ	米・ケチャップ・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	525	18.1	20.5	187	1.8
			マカロニ・ノンマヨネーズ・砂糖	ウィンナー	ピーマン・きゅうり	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
26	木	味噌肉うどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん	豚肉	長ねぎ・人参	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	525	19.6	14.0	207	1.5
			さつま芋	味噌	白菜	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
27	金	キーマカレーライス ずき昆布煮 切干大根と油揚げのスープ	米・押麦	豚肉・大豆ミート・豆腐	にんにく・玉ねぎ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	598	22.6	14.8	229	1.3
			カレールウ	刻み昆布・高野豆腐	人参	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					
28	土	焼肉丼 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米	豚肉	キャベツ	麦茶	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	372	10.6	7.5	44	0.5
			ごま油	高野豆腐	玉ねぎ	お菓子	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量					

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。
 *栄養価は上段が0~2才児（午前おやつ有）、下段が3~5才児（午前おやつ無）です。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給食栄養平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	544	20.4	15.7	237	1.3
3歳以上児	587	23.0	16.5	258	1.4

