

献立表

2024年12月

広瀬こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	730.2(596.0)	
	昼食	白ごはん	米			29.7(24.1)	
		大根のすまし汁 豚肉のすき焼き風煮 こまつなのごま酢あえ	しらたき、砂糖 いりごま、砂糖	豚こま肉、焼き豆腐 ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、かんてん粉 はくさい、たまねぎ、にんじん こまつな、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 しょうゆ、みりん 酢	16.4(13.2) 1.4(1.1)
午後おやつ	牛乳 たこ焼き	小麦粉	牛乳 たこ(茹)、かつお節	葉ねぎ	中濃ソース		
03 火 園内 研修	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			419.3(366.4)	
	昼食	食パン 野菜のスープ チキンのトマト煮 大豆とひじきのサラダ	食パン 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 だいたい水煮缶詰	こまつな、しめじ、コーン ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ、しめじ えだまめ、にんじん、ひじき	コンソメ、食塩 ケチャップ、コンソメ、おろしにんにく、食塩 しょうゆ	20.9(16.9) 22.0(19.1) 2.3(1.8)
		午後おやつ	麦茶 クイックケーキ	ホットケーキ粉、マヨネーズ	無調整豆乳、卵、ウインナー		
04 水 交通 安全 教室	午前おやつ	ひとくちチーズ			チーズ	412.6(343.6)	
	昼食	白ごはん	米			21.3(18.1)	
		豚汁 あじの磯辺揚げ ブロッコリーの和風和え	ごま油 小麦粉、油	豚こま肉、米みそ あじ	たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、にんじん、葉ねぎ、かんてん粉 あおのり ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、にんじん	かつおだし汁、昆布だし ノンオイル和風ドレッシング	12.0(10.9) 1.2(1.1)
午後おやつ	牛乳 せんべい	ぱりんこ	牛乳				
05 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			535.0(439.0)	
	昼食	しょうゆラーメン ぎょうざ バンバンジーサラダ	ゆで中華めん、ごま油 ぎょうざの皮、ごま油 ごま油、すりごま、砂糖	なると 豚ひき肉 鶏ささ身、米みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん はくさい、にら きゅうり、キャベツ	醤油ラーメンスープ 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	24.3(19.7) 15.0(12.0) 21.6(17.4)
		午後おやつ	麦茶 鮭のおにぎり	米、いりごま	鮭フレーク		
06 金 精進 料理 会	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス			499.9(435.4)	
	昼食	白ごはん	米			20.0(16.6)	
		白菜のすまし汁 がんも煮付 ひじきの白和え	砂糖 砂糖、すりごま	油揚げ がんもどき 木綿豆腐、白みそ	はくさい、たまねぎ にんじん、板こんにやく、ごぼう ほうれんそう、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、だしの素、昆布だし、酒 しょうゆ、だしの素、食塩	16.8(14.3) 1.5(1.3)
午後おやつ	牛乳 きな粉蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 無調整豆乳、きな粉				
07 土	午前おやつ	焼肉丼 豆腐のみそ汁 もやしとツナの和え物	米、油 砂糖、ごま油	豚こま肉 木綿豆腐、米みそ ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん だいこん、カットわかめ もやし、ほうれんそう	焼肉のたれ甘口 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢	406.6(325.2) 15.8(12.7) 13.5(10.8)
	午後おやつ	麦茶 ひとくちバームクーヘン	ひとくちバームクーヘン			1.7(1.4)	
	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	482.9(398.1)	
09 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	482.9(398.1)	
	昼食	白ごはん	米			14.6(12.0)	
		えのきのみそ汁 豚バラ大根の煮物 白菜の塩昆布和え	砂糖 ごま油、いりごま	米みそ 豚肉(ばら)	たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ だいこん、にんじん、白ねぎ はくさい、もやし、塩こんぶ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	17.9(14.4) 1.7(1.3)
午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	ふわふわカスタードワッフル	牛乳				
10 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			517.2(444.7)	
	昼食	鶏の照り焼き丼 小松菜のスープ さつまいもサラダ	米 さつまいも、マヨネーズ	鶏もも肉	きざみのり たまねぎ、しめじ、キャベツ きゅうり、にんじん	しょうゆ、酒、みりん コンソメ、食塩 食塩	19.0(15.4) 22.9(19.8) 1.3(1.0)
		午後おやつ	麦茶 豆乳バナナケーキ	小麦粉、油、砂糖	無調整豆乳	バナナ	
11 水 防災 訓練	午前おやつ	ひとくちチーズ			チーズ	442.7(369.9)	
	昼食	白ごはん	米			11.6(10.4)	
		玉ねぎのみそ汁 えびいもコロッケ きんぴらごぼう	さといも(えびいも)、小麦粉、油 しらたき、砂糖、いりごま、ごま油	木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、カットわかめ、かんてん粉 ごぼう、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、だしの素、昆布だし 食塩 しょうゆ、みりん	11.5(10.5) 2.5(2.1)
午後おやつ	牛乳 マシュマロサンド	クラッカー	牛乳 マシュマロ				
12 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			495.2(407.1)	
	昼食	ソース焼きそば 中華スープ シュウマイ	ゆで中華めん、油 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	豚こま肉 豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり チンゲンサイ、まいたけ、カットわかめ たまねぎ	ウスターソース、食塩 鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	19.4(15.7) 20.0(16.0) 2.4(2.0)
		午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、ココア(ピュアココア)	牛乳 バター、牛乳		
13 金 なべ の日	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス			471.5(426.6)	
	昼食	ゆかりおにぎり ゆかりごはん(未) 鶏だんご鍋 ほうれん草ときのこのサラダ(未)	米、いりごま いりごま、米 マヨネーズ、油、砂糖	つくね、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、もやし、白ねぎ、えのきたけ えのきたけ、ほうれんそう、にんじん	しそふりかけ しそふりかけ かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ	20.5(17.5) 17.6(15.9) 3.4(2.8)
		午後おやつ	麦茶 ブルーチェ(いちご)		牛乳	ブルーチェ いちご	
14 土	午前おやつ	きつねうどん ひじきのあえ物 バナナ	ゆでうどん、砂糖 砂糖、ごま油	油揚げ、かまぼこ 大豆(ゆで)	こまつな、にんじん、ひじき バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、昆布だし、だしの素、みりん、食塩 しょうゆ	282.7(212.3) 10.3(8.1) 6.8(5.4)
	午後おやつ	麦茶 ふっくら蒸しケーキ	カップケーキ			1.1(0.9)	

16月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		470.7(388.4)
	昼食	白ごはん だいこんの中華スープ マーボー豆腐 チョレギサラダ	米 砂糖、片栗粉 いりごま、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	だいこん、はくさい、コーン 白ねぎ レタス、きゅうり、トマト、きざみのり、わかめ(乾)	中華スープ、食塩 しょうゆ、酒、おろししょうが 酢、しょうゆ、おろしにんにく	19.8(16.1) 14.7(11.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉、砂糖、ココア(ビュアココア)	牛乳 無調整豆乳、卵			
17火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				389.4(331.8)
	昼食	白ごはん たまねぎのすまし汁 豚肉の香味炒め ポテトサラダ	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ 白ねぎ、にんにく にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 酒、しょうゆ 食塩	14.7(11.3) 15.3(12.9) 1.3(1.1)
	午後おやつ	麦茶 アーモンドフィッシュ	アーモンド(乾)、砂糖	いわし(丸干し)		しょうゆ	
18水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			464.5(387.3)
	昼食	きのこの和風パスタ トマトスープ メンチかつ	スパゲティ、オリーブ油、いりごま パン粉、小麦粉、油	ベーコン 豚ひき肉、牛ひき肉、卵	えのきたけ、ほうれんそう、たまねぎ たまねぎ、トマト、キャベツ、かんてん粉 たまねぎ	しょうゆ、おろしにんにく、だしの素、昆布だし コンソメ、食塩 食塩	21.5(18.4) 16.7(14.6) 1.5(1.4)
	午後おやつ	麦茶 やわらかプリン		牛乳、やわらかぷりん素			
19木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				353.4(266.9)
	昼食	白ごはん 豆腐のみそ汁 ぶり大根 白菜のおかか和え	米 砂糖	木綿豆腐、米みそ ぶり かつお節	もやし、なす、かんてん粉 だいこん、ごぼう はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが しょうゆ	15.5(10.0) 8.6(4.8) 1.5(1.3)
	午後おやつ	麦茶 ぼたぼた焼き	ぱりんこ				
20金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				694.8(628.8)
	昼食	ピラフ わかめスープ 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ	米、油 油、片栗粉 マヨネーズ	ベーコン 鶏もも肉	たまねぎ、ミックスベジタブル しめじ、だいこん、カットわかめ かぼちゃ、きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩 鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 食塩	22.8(18.9) 35.2(29.0) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 フルーツゼリー(つくしちゅうりっぷ) 季節のフルーツケーキ	ショートケーキ	牛乳			
21土	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				714.9(571.9)
	昼食	カレーライス いんげんのごまあえ パイナップル	米、じゃがいも、油 いりごま、砂糖	豚こま肉	たまねぎ、にんじん いんげん、にんじん パイナップル	カレールー しょうゆ	21.8(17.5) 25.7(20.5) 3.1(2.5)
	午後おやつ	麦茶 ビスケット	ビスケット				
23月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		539.9(443.8)
	昼食	白ごはん かぶのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの梅サラダ	米 油 砂糖	木綿豆腐、米みそ 豚肉(肩ロース) ベーコン	かぶ、しめじ、かぶ・葉、かんてん粉 たまねぎ きゅうり、切り干しだいこん、うめ干しチューブ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、和風だしの素	20.5(16.7) 24.0(19.2) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 人参ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 無調整豆乳、バター	にんじん		
24火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				343.4(305.8)
	昼食	食パン コンソメスープ れんこんバーグ コールスローサラダ	食パン 片栗粉、油 砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、かんてん粉 れんこん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩、パセリ粉 ケチャップ、食塩 酢、食塩、こしょう	16.8(13.6) 10.8(10.2) 1.8(1.5)
	午後おやつ	麦茶 ソフール		ヨーグルト(加糖)			
25水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			467.5(375.7)
	昼食	ハヤシライス ビーンズサラダ バナナ	米、油 砂糖、油	豚こま肉 大豆(ゆで)	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、トマト、コーン バナナ	ハヤシルウ 酢、食塩	10.6(9.5) 11.3(10.3) 1.7(1.5)
	午後おやつ	麦茶 みかんゼリー			みかん缶	カップゼリー80℃オレンジ	
26木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				359.9(298.9)
	昼食	白ごはん なめこのみそ汁 チンジャオロース 春雨サラダ	米 片栗粉、油、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、油、いりごま	木綿豆腐、米みそ 豚肉(もも)	なめこ、カットわかめ ピーマン、たけのこ(水煮缶) もやし、コーン、きゅうり	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、おろしにんにく しょうゆ、酢	14.3(11.6) 8.7(7.0) 1.4(1.2)
	午後おやつ	麦茶 ミニかにぱん	かにぱん				
27金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				539.6(467.1)
	昼食	年越しカレーうどん とりてん みかん	ゆでうどん、油 てんぷら粉、油	豚こま肉、油揚げ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが みかん	カレールー、みりん、だしの素、昆布だし、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	21.7(18.0) 23.7(19.8) 2.1(1.8)
	午後おやつ	麦茶 どら焼き	どら焼き				
28土	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				277.1(221.7)
	昼食	三色丼 とうふのみそ汁 もやしと人参の和え物	米、砂糖、油 ごま油、いりごま	鶏ひき肉、さくらでんぶ 木綿豆腐、米みそ	ほうれんそう、きざみのり こまつな、にんじん、かんてん粉 もやし、いんげん、にんじん	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ	9.9(7.9) 5.4(4.3) 1.5(1.2)
	午後おやつ	麦茶 せんべい	ぱりんこ				

※食材の入荷状況により献立が変更になることがあります。

※食事の量、形態等、知りたい・聞きたいことがある方は、給食室、担任までお声かけ下さい。

献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前にご家庭で2回以上食べて、何らかの症状が誘発されない事を確認してください。
園では安全を最優先にいたしますので、ご家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。

