





# 令和6年 12月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
02 月	昼食	御飯 コロッケ 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(国産) 油 片栗粉、砂糖	みそ、油揚げ コロッケ(乳含む) 鶏ひき肉(熊本) いりこ	いんげん(タイ) 玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎) キャベツ(愛知)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからカップケーキ	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖	牛乳、たまご(香川)、白ごま おから(アメリカ)、無塩バター(乳含む)			
03 火	昼食	御飯 マーボー豆腐 焼きピーマン わかめスープ	白米(国産) 砂糖、片栗粉 ピーマン 油、ごま油	鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐、赤みそ、みそ 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国)、いりこ	ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) 人参(長崎)	中華だしの素 おろし生姜 料理酒、濃口しょうゆ 塩	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアトースト	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳		ココア、塩	
04 水	昼食	カレーライス スパゲティサラダ オレンジ	白米(国産) マヨネーズ(卵含む) スパゲティ じゃが芋(北海道)、油	牛もも(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) コンソメ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 25.2 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			
05 木	昼食	御飯 アジの蒲焼 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(国産) 油	木綿豆腐、みそ あじ(ニュージーランド) 高野豆腐、油揚げ いりこ	いんげん(タイ) 人参(長崎) キャベツ(愛知)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 346 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩	
06 金	昼食	御飯 肉じゃが もやしのごま酢和え みそ汁	白米(国産) じゃが芋(北海道) 砂糖、ごま油 糸コンニャク、油	みそ、油揚げ 豚もも肉(鹿児島) 白ごま、細切のり いりこ	人参(長崎)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、絹さや(中国) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 175 mg
	午後 おやつ	お茶 大根焼き(園大根)	砂糖	油揚げ、こんぶ	大根(園)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	
07 土			お弁当の日				
09 月	昼食	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(国産) 油、小麦粉、砂糖	みそ、油揚げ 鶏むね肉(熊本) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 291 mg
	午後 おやつ	牛乳 ミルク蒸しパン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 たまご(香川)			
10 火	昼食	御飯 つくね焼き 五色和え みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油、砂糖 ごま油	みそ、木綿豆腐 鶏ひき肉(熊本)、たまご(香川) ハム(卵乳含む)、白ごま いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) しめじ(長野)、ごぼう(北海道)、人参(長崎)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 275 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン(きなこ)	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳 きなこ			
11 水	昼食	御飯 さばの旨煮 卵の花 豚汁	白米(国産) 砂糖 糸コンニャク、ごま油 里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島)、みそ さば(ノルウェー) ちくわ、油揚げ おから(アメリカ)、いりこ	ごぼう(北海道) しょうが(中国) 人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 92 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	もち米(国産)、白米(国産) 三温糖	みそ		みりん	
12 木	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁	白米(国産) 糸こんにゃく 春雨、ごま油、砂糖	カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島)、焼き豆腐 ハム(卵乳含む) みそ、油揚げ、いりこ	ねぎ(兵庫)、白ねぎ(兵庫) 白菜(長崎)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 31.3 g カルシウム 296 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
13 金	昼食	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ バナナ	ロールパン(乳含む) じゃが芋(北海道)、油 マヨネーズ(卵含む)	ハム(卵乳含む) 鶏もも肉(熊本) いりこ	グリーンピース(インド)、ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) バナナ(フィリピン)	クリームシチューの素 塩	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(国産)	こんぶ佃煮			
14 土			お弁当の日				

\*献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

\*6日(金)の大根焼きの大根は、園の畑で収穫した大根を使用します。



# 令和6年 12月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
16 月	昼食	御飯 豚大根 五目ひじき煮 みそ汁	白米(国産) 糸コンニャク ごま油、砂糖	みそ、カットわかめ(中国) 豚もも肉(鹿児島) 油揚げ、ひじき いりこ	大根(長崎)、絹さや(中国) 人参(長崎)、いんげん(タイ) 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 332 mg
	午後 おやつ	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	砂糖、米粉、油	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
17 火	昼食	御飯 鶏肉の甘辛焼き いんげんと人参のごま和え みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油、砂糖	カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本) 白ごま 木綿豆腐、みそ、いりこ	人参(長崎) しょうが(中国) いんげん(タイ) えのき(長野)	塩 みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	スパゲティ、油	細切のり ベーコン(乳卵含む)	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、塩	
18 水	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	白米(国産) 里芋(中国) 糸コンニャク 砂糖	みそ 鶏もも肉(熊本) いりこ	大根(長崎)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ)、たけのこ(中国)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) えのき(長野)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 357 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.3 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー				
19 木	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん おからサラダ みそ汁	白米(国産) 油、ごま油 マヨネーズ(卵含む)、砂糖 麩、片栗粉	みそ 鶏肉だんご(乳含む) おから(アメリカ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) 白菜(長崎)、えのき(長野)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 28.9 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 ソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、無塩バター(乳含む) たまご(香川)		ベーキングパウダー	
20 金	昼食	ゆかり御飯 豚カツ、添えスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ	白米(国産) 油 スパゲティ オリーブオイル、砂糖	ツナ缶(タイ) トンカツ(乳含む) いりこ	もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)、コーン(アメリカ) パセリ(イタリア) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	ゆかり粉 ウスターソース、ケチャップ 塩、コンソメ 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.8 g カルシウム 276 mg
	午後 おやつ	牛乳 トライフル	ホットケーキミックス(乳含む) コーンフレーク	牛乳	パイン缶(タイ)	フルーチェ(いちご)	
21 土		お弁当の日					
23 月	昼食	御飯 白身魚フライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む) 砂糖	木綿豆腐、みそ 白身魚フライ 油揚げ いりこ	グリーンピース(インド) 人参(長崎) 切干大根(宮崎) ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.9 g カルシウム 131 mg
	午後 おやつ	お茶 炊き込みご飯	白米(国産)、砂糖	鶏もも肉(熊本)、油揚げ	しめじ(長野)、人参(長崎)	濃口しょうゆ、料理酒、塩	
24 火	昼食	ふりかけご飯 ハンバーグ、添えブロッコリー マカロニサラダ ポタージュスープ	白米(国産) マカロニ マヨネーズ(卵含む)	ハンバーグ(乳含む) 牛乳 いりこ	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、いんげん(タイ)	たまごふりかけ ケチャップ、ウスターソース ポタージュの素(乳含む) コンソメ、パセリ粉	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 25.0 g カルシウム 330 mg
	午後 おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ケーキ(イチゴ)(乳卵含む)	牛乳			
25 水	昼食	チャンポン麺 シュウマイ 白菜のお浸し	生中華めん ごま油、片栗粉	豚もも肉(鹿児島) シュウマイ 油揚げ いりこ	キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー) 白菜(長崎)、人参(長崎) たけのこ(中国)	中華スープ 塩 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.4 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(国産)		菜飯ご飯の素		
26 木	昼食	餅つき(幼、先) 雑炊(乳) キャベツのゆかり和え みかん	白米(国産) 砂糖	きなこ いりこ	大根(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、白菜(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)、人参(長崎) みかん(和歌山)	かつお・昆布だし汁 めんつゆ ゆかり粉、濃口しょうゆ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.3 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	うどん	かまぼこ(卵含む) カットわかめ(中国)	ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、みりん	
27 金	昼食	他人丼 ほうれん草の白和え けんちん汁	白米(国産)、片栗粉 砂糖 ごま油	たまご(香川)、細切のり 木綿豆腐、ちくわ、白ごま 油揚げ、豚もも肉(鹿児島) いりこ	玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー) 大根(長崎)、人参(長崎) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道)	みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 414 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 177 mg
	午後 おやつ	お茶 ばりんこ	ばりんこ				
28 土		お弁当の日					

\* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

\* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

