



12月給食献立予定表

令和6年度 プメハナ リコ子ども園
プメハナリコエルア子ども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
2	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	藤枝産有機抹茶ドーナツ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、木綿豆腐 ハム	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油 グラニュー糖	玉ねぎ、きゅうり、人参 甘酢らっきょう、りんご、グリーンピース レモン果汁	512	年長のこうくんの リクエストメニューです！
							640	
3	火	鯖の変わり西京焼き 野菜サラダ けんちん汁	ちんすこう (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さわら、木綿豆腐 豚肉、ちくわ、みそ バター	米、小麦粉、油 三温糖、上白糖、マヨネーズ とうもろこし	きゅうり、キャベツ、人参 ごぼう、切り干し大根、葉ねぎ	507	
							619	
4	水	食パン ツナとマカロニのグラタン えのきとやしのスープ、バナナ	どら焼き (赤ちゃんポーロ)	牛乳、ツナ、バター ベーコン、粉チーズ	食パン、マカロニ、小麦粉 パン粉、とうもろこし どら焼き	バナナ、玉ねぎ、もやし、えのきたけ 人参、葉ねぎ、パセリ	380	年長のいちかちゃんの リクエストメニューです！
							468	
5	木	魚のゴマ油焼き パンサンスー わかめスープ	アップルスティック ハム (赤ちゃんビスケット)	牛乳、あじ、鶏卵 ハム	米、小麦粉、片栗粉 上白糖、マーガリン、春雨 ごま油、ごま	きゅうり、りんご、人参、白ねぎ わかめ	444	旬のりんごを使ったおやつは 子どもたちに大人気です。
							555	
6	金	鶏肉とレバーのケチャップ煮 キャベツの甘酢和え 麩のスープ	じゃがいももち (ふかし芋)	牛乳、鶏肉、豚レバー バター	米、じゃがいも、片栗粉 油、上白糖、小麦粉、白玉麩	玉ねぎ、みかん缶、きゅうり キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ	473	レバーにはビタミンBや鉄分が 沢山含まれているので 栄養満点です。
							591	
9	月	ミートソーススパゲティ チンゲン菜のかきたま汁 ゼリー	ひじきごはんむすび (おむすび)	牛乳、豚肉、鶏卵 粉チーズ、油あげ	米、上白糖、油 片栗粉、スパゲティ	玉ねぎ、トマト、人参、チンゲン菜 グリーンピース、ひじき	456	
							582	
10	火	カツオカツ ほうれん草としめじの和え物 大根の味噌汁	マカロニあべかわ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、カツオカツ、みそ きな粉、油揚げ、かつお節	米、マカロニ、上白糖、油	ほうれん草、大根、人参 しめじ、葉ねぎ	392	
							489	
11	水	ドライカレー ブロッコリーのおかか和え キャベツスープ	ぱりんこ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム かつお節	米、油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、グリーンピース、にんにく	432	年長のりくんの リクエストメニューです！
							536	
12	木	魚の味噌煮 おからdeポテト風サラダ わかめのすまし汁	ホットケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鯖、鶏卵、おから ハム、みそ、チーズ	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、マヨネーズ 上白糖、ケーキシロップ	人参、きゅうり、玉ねぎ、葉ねぎ しょうが、わかめ	496	
							620	
13	金	愛情弁当						
16	月	五目うどん チキンナゲット みかん	五平餅 (赤ちゃんせんべい)	牛乳、チキンナゲット みそ、鶏肉	米、もち米、三温糖 油、すりごま、うどん	白菜、大根、人参、チンゲン菜 白ねぎ、しいたけ、みかん	260	旬のみかんが登場します。
							329	
17	火	しいらのバターしょう焼 栄養きんぴら 豚汁	バナナ (バナナ)	牛乳、しいら、木綿豆腐 豚肉、みそ、バター 黒はんぺん	米、じゃがいも、上白糖 ごま、油、小麦粉	バナナ、人参、大根、ごぼう ピーマン、葉ねぎ、しいたけ	366	
							458	
18	水	タンダーチキン キャベツひじきのサラダ オニオンスープ	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ツナ ヨーグルト、ハム	米、油、上白糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、ひじき にんにく	422	
							523	
19	木	鯖のゆず香り焼き 南豆腐煮 なめこの味噌汁	コーンマヨマフィン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鯖、鶏卵、みそ 豆乳、チーズ	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、上白糖 とうもろこし	かぼちゃ、なめこ、白ねぎ わかめ、ゆず	481	2日早い冬至メニューです。 「ん」がつく食べ物 「南瓜(なんきん)」を食べます。
							602	
20	金	マーボー豆腐 ナムル じゃがにらスープ	ごまポッキー (赤ちゃんポーロ)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 みそ、しらす干し	米、じゃがいも、小麦粉 上白糖、マーガリン、片栗粉 黒ごま、ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、もやし 白ねぎ、にら、しいたけ にんにく、しょうが	495	
							614	
23	月	鶏肉の照り焼き めんめんキャベツ 白菜の味噌汁	小魚 (赤ちゃんビスケット)	鶏肉、ツナ、みそ 油揚げ、小魚	米、マヨネーズ	キャベツ、白菜、人参、レモン果汁 焼きのり	394	旬の白菜を使った味噌汁です。 冬野菜を食べると 体がほかほかに温まりますよ。
							493	
24	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏卵、鶏肉、豚肉 ツナ、ハム、チーズ かつお節	米、食パン、じゃがいも フライドポテト、マヨネーズ 上白糖、パン粉、油	玉ねぎ、かぶ、みかん缶、パイン缶 もも缶、きゅうり、人参、いちごジャム ブロッコリー、れんこん、焼きのり	609	クリスマスツリーやトナカイで 華やかなメニューです！ お楽しみに！
							756	
25	水	白身魚フライ ちりめん干し野菜のサー 麩とほうれん草のすまし汁	カルシウムせんべい (赤ちゃんせんべい)	白身魚フライ、しらす干し	米、上白糖、白玉麩、油	人参、ほうれん草、きゅうり 切り干し大根、ゆかり	372	
							455	
26	木	焼肉 小松菜のおかか和え 切り干し大根の味噌汁	パウムクーヘン (赤ちゃんポーロ)	豚肉、みそ、油揚げ かつお節	米、油、上白糖 パウムクーヘン	小松菜、玉ねぎ、切り干し大根 人参、しょうが、わかめ	483	2024年最後の給食は 大人気メニューが登場です。
							604	
27	金	希望保育						2024年 ありがとうございました。

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

