



# 12月 献立表



令和6年

ミルキーホーム本八幡きた園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える	
2月	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	黒ごまサブレ 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま 小魚せんべい	植物だし 大根 なら 南瓜 人参 さやいんげん グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶
3火	せんべい 牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ トマトドレッシングサラダ みかん 麦茶	ミルク大学羊 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ えのき茸 もやし チンゲン菜 コーン みかん	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
4水	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 白菜 人参 きゅうり 焼きのり パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
5木	ほうれん草と 小松菜せんべ い 牛乳	野菜パン コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め カリカリしらすサラダ オレンジ 麦茶	鶏ごぼうご飯 麦茶	豚肉 しらす 鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 米 ほうれん草と小松菜せんべい	しめじ ぱせり 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ブロッコリー オレンジ ごぼう グリンピース	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 料理酒 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ みりん
6金	ミニアスバラ ガス 牛乳	【大雪】ご飯 すまし汁 ぶりの照り煮 冬野菜の味噌和え ジョア 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	かつおだしパック ぶり 味噌 ジョア クリーム 牛乳	米 里芋 砂糖 フルーツパン マーメイド ビスケット	白菜 万能ねぎ 大根 人参 ほうれん草	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 万能つけ みりん 麦茶
7土	クラッカー 牛乳	ピビンパ丼 オニオンスープ 春雨のごまマヨサラダ りんご 麦茶	チーズ いわしせんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま いわしせんべい クラッカー	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン りんご	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
9月	せんべい 牛乳	鶏肉のクリームスパゲティ コンソメスープ カレーポテト オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 ウインナー 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 米 せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ぱせり オレンジ わかめご飯の素	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 カレー粉 麦茶
10火	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 あじフライ 白菜の和え物 チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ごま油 コンソメスープ 無塩バター マシュマロ ごませんべい	植物だし かつ 万能ねぎ 白菜 人参 小松菜	水 塩 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つけ こいちしょうゆ 麦茶
11水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根の味噌マヨサラダ パナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	かつおだしパック 鶏肉 味噌 牛乳	米 小切粒 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター 小魚せんべい	干しいたけ ほうれん草 しょうが にんにく りんご 切干大根 ブロッコリー 人参 パナナ 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
12木	クラッカー 牛乳	玄米入りご飯 ポークカレー 和風マーメイドドレッシング和え りんご 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	豚肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 マーメイド 砂糖 片栗粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶
13金	ほうれん草と 小松菜せんべ い 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 大根のおかか炒め グレープフルーツ 麦茶	青のりチーズトースト 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉 油 食パン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 わかめ 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 大根 さやいんげん グレープフルーツ 青のり	水 塩 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
14土	いわしせんべ い 牛乳	ツナネぼろ丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) もやし&わかめせんべい 牛乳	ツナ 味噌 厚揚げ 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 カップゼリー しらす&わかめせんべい いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 焼きのり 植物だし 切干大根 もやし きゅうり パナナ	水 こいちしょうゆ 麦茶
16月	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	黒ごまサブレ 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま 小魚せんべい	植物だし 大根 なら 南瓜 人参 さやいんげん グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶
17火	せんべい 牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ トマトドレッシングサラダ みかん 麦茶	ミルク大学羊 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ えのき茸 もやし チンゲン菜 コーン みかん	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
18水	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 白菜 人参 きゅうり 焼きのり パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
19木	ほうれん草と 小松菜せんべ い 牛乳	野菜パン コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め カリカリしらすサラダ オレンジ 麦茶	鶏ごぼうご飯 麦茶	豚肉 しらす 鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 米 ほうれん草と小松菜せんべい	しめじ ぱせり 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ブロッコリー オレンジ ごぼう グリンピース	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 料理酒 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ みりん
20金	ミニアスバラ ガス 牛乳	【冬至】ご飯 かぼちゃのけんちん汁 さばの味噌煮 なめたけ和え ジョア 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	かつおだしパック 木綿豆腐 さば 味噌 ジョア 牛乳 クリーム	米 ごま油 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス ビスケット	れんこん 南瓜 長ねぎ しょうが 大根 人参 ほうれん草 なめ茸	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
21土	クラッカー 牛乳	ピビンパ丼 オニオンスープ 春雨のごまマヨサラダ りんご 麦茶	チーズ いわしせんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま いわしせんべい クラッカー	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン りんご	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
23月	せんべい 牛乳	鶏肉のクリームスパゲティ コンソメスープ カレーポテト オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 ウインナー 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 米 せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ぱせり オレンジ わかめご飯の素	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 カレー粉 麦茶
24火	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 あじフライ 白菜の和え物 チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ごま油 コンソメスープ 無塩バター マシュマロ ごませんべい	植物だし かつ 万能ねぎ 白菜 人参 小松菜	水 塩 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つけ こいちしょうゆ 麦茶
25水	小魚せんべい 牛乳	☆クリスマス献立☆トナカイピラフ ミネストローネ ローストチキン ブロッコリーサラダ カップヨーグルト 麦茶	トライフル 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 クリーム	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム 小魚せんべい	人参 れんこん ダイスタマト 玉ねぎ コーン ぱせり しょうが にんにく ブロッコリー パプリカ 白桃缶 パイン缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 トマトケチャップ 万能つけ みりん こいちしょうゆ 麦茶
26木	クラッカー 牛乳	玄米入りご飯 ポークカレー 和風マーメイドドレッシング和え りんご 麦茶	手作りクッキー 牛乳	豚肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 マーメイド 砂糖 片栗粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶
27金	ほうれん草と 小松菜せんべ い 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 大根のおかか炒め グレープフルーツ 麦茶	青のりチーズトースト 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉 油 食パン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 わかめ 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 大根 さやいんげん グレープフルーツ 青のり	水 塩 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
28土	いわしせんべ い 牛乳	ツナネぼろ丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) もやし&わかめせんべい 牛乳	ツナ 味噌 厚揚げ 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 カップゼリー しらす&わかめせんべい いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 焼きのり 植物だし 切干大根 もやし きゅうり パナナ	水 こいちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼児 目標量	589	22.1	19	270	1.6
幼児 平均量	566	21.2	18.7	263	1.6
乳 目標量	494	18.5	15.9	225	1.5
乳 平均量	494	18.5	16.7	277	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミルキーホーム