



# 12月 献立表



令和6年

ミルクィーホーム

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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	麦茶 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 麦茶	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	植物だし 大根 にはら 南瓜 人参 きやいんげん グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
3火	麦茶 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	ミルク大学芋 牛乳 麦茶	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	長ねぎ しょうが にはら 人参 キャベツ えのき草 もやし チンゲン菜 コーン みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
4水	麦茶 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) いわしせんべい 牛乳 麦茶	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 いわしせんべい	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 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
5木	麦茶 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 牛乳 麦茶	豚肉 しらす 鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 米	しめじ パセリ 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 フロccoli 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 こいくちしょうゆ みりん
6金	麦茶 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 麦茶	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 牛乳	白菜 万能ねぎ 大根 人参 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つけ みりん 麦茶
7土	麦茶 牛乳	ピピンパ丼 オニオンスープ 春雨のごまマヨサラダ りんご 麦茶	クラッカー いわしせんべい 牛乳 麦茶	豚肉 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 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
9月	麦茶 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 牛乳 麦茶	鶏肉 牛乳 ウィンナー	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 米	玉ねぎ 人参 フロccoli キヤベツ パセリ オレンジ わかめご飯の素	水 ホウワイトソース 塩 チキンスープの素 カレー粉 麦茶
10火	麦茶 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 麦茶	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 片栗粉 ごま油 コンフレーク 無塩バター マシュマロ	植物だし かぶ 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 こいくちしょうゆ 麦茶
11水	麦茶 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 麦茶	かつおだしパック 鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター	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 フロccoli 人参 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
12木	麦茶 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	青のリチーフトースト 牛乳 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 油 食パン	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 きやいんげん グレープフルーツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
13金	麦茶 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 麦茶	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	玉ねぎ 人参 キヤベツ きゅうり コーン りんご	水 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
14土	麦茶 牛乳	そぼろ丼 味噌汁 しらすと干しえびの和え物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) しらす&わかめせんべい 牛乳 麦茶	ツナ 味噌 厚揚げ 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 オレンジゼリー しらす&わかめせんべい	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 こいくちしょうゆ 麦茶
16月	麦茶 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 麦茶	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	植物だし 大根 にはら 南瓜 人参 きやいんげん グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
17火	麦茶 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	ミルク大学芋 牛乳 麦茶	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	長ねぎ しょうが にはら 人参 キャベツ えのき草 もやし チンゲン菜 コーン みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
18水	麦茶 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) ごませんべい 牛乳 麦茶	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 ごませんべい	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 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
19木	麦茶 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 牛乳 麦茶	豚肉 しらす 鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 米	しめじ パセリ 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 フロccoli 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 こいくちしょうゆ みりん
20金	<b>クリスマス会</b>						
21土	麦茶 牛乳	ピピンパ丼 オニオンスープ 春雨のごまマヨサラダ りんご 麦茶	ビスケット いわしせんべい 牛乳 麦茶	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 ビスケット	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 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
23月	麦茶 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 牛乳 麦茶	鶏肉 牛乳 ウィンナー	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 米	玉ねぎ 人参 フロccoli キヤベツ パセリ オレンジ わかめご飯の素	水 ホウワイトソース 塩 チキンスープの素 カレー粉 麦茶
24火	麦茶 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 麦茶	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 片栗粉 ごま油 コンフレーク 無塩バター マシュマロ	植物だし かぶ 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 こいくちしょうゆ 麦茶
25水	麦茶 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 フロccoliサラダ カップヨーグルト 麦茶	トライフル 牛乳 麦茶	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	人参 れんこん ダイスタト 玉ねぎ コーン パセリ しょうが にはら フロccoli 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 こいくちしょうゆ 麦茶
26木	麦茶 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 麦茶	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	玉ねぎ 人参 キヤベツ きゅうり コーン りんご	水 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
27金	麦茶 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	青のリチーフトースト 牛乳 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 油 食パン	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 きやいんげん グレープフルーツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
28土	麦茶 牛乳	そぼろ丼 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) しらす&わかめせんべい 牛乳 麦茶	ツナ 味噌 厚揚げ 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 オレンジゼリー しらす&わかめせんべい	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 こいくちしょうゆ 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
乳児 目標量	494	18.5	15.9	225	1.5
乳児 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。



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
2	月	お粥 スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 たらと大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 たらと大根の煮物 かぼちゃの煮物	野菜軟飯
3	火	お粥 スープ 豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	お粥 人参のスープ 豆腐とキャベツの味噌煮 チンゲン菜の煮物	軟飯 人参のスープ 豆腐とキャベツの味噌煮 チンゲン菜の煮物	スティックさつま芋
4	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 小松菜の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 小松菜の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 スティック人参 ハナナ	のり軟飯
5	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 じゃが芋のスープ しらすと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 じゃが芋のスープ しらすと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	ケチャップ軟飯
6	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かだいペースト	お粥 白菜のスープ かだいとほうれん草の味噌煮 大根の煮物	軟飯 白菜のスープ かだいとほうれん草の味噌煮 スティック大根	だし軟飯
7	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚そぼろと人参の煮物 きゅうりの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと人参の煮物 スティックきゅうり りんご煮	コーン軟飯
9	月	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ 鶏ももとキャベツのミルク煮 じゃが芋の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ 鶏ももとキャベツのミルク煮 スティックじゃが芋	人参軟飯
10	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かぶペースト	お粥 白菜の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぶの煮物	軟飯 白菜の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぶの煮物	ケチャップ軟飯
11	水	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 鶏のスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏のスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物 ハナナ	かぼちゃ茶巾
12	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト キャベツペースト	お粥 人参のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	軟飯 人参のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 りんご煮	きな粉軟飯
13	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 大根の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 大根の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	スティックパン
14	土	お粥 スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 しらすと人参の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 しらすと人参の煮物 ほうれん草の煮物 ハナナ	のり軟飯
16	月	お粥 スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 たらと大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 たらと大根の煮物 かぼちゃの煮物	野菜軟飯
17	火	お粥 スープ 豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	お粥 人参のスープ 豆腐とキャベツの味噌煮 チンゲン菜の煮物	軟飯 人参のスープ 豆腐とキャベツの味噌煮 チンゲン菜の煮物	スティックさつま芋
18	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 小松菜の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 小松菜の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 スティック人参 ハナナ	のり軟飯
19	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 じゃが芋のスープ しらすと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 じゃが芋のスープ しらすと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	ケチャップ軟飯
20	金	お粥 スープ かだいペースト かぼちゃペースト	お粥 大根のスープ かだいとほうれん草の味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 大根のスープ かだいとほうれん草の味噌煮 かぼちゃの煮物	だし軟飯
21	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚そぼろと人参の煮物 きゅうりの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと人参の煮物 スティックきゅうり りんご煮	コーン軟飯
23	月	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ 鶏ももとキャベツのミルク煮 じゃが芋の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ 鶏ももとキャベツのミルク煮 スティックじゃが芋	人参軟飯
24	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かぶペースト	お粥 白菜の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぶの煮物	軟飯 白菜の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぶの煮物	ケチャップ軟飯
25	水	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 玉ねぎのスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	コーン軟飯
26	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト キャベツペースト	お粥 人参のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	軟飯 人参のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 りんご煮	きな粉軟飯
27	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 大根の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 大根の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	スティックパン
28	土	お粥 スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 しらすと人参の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 しらすと人参の煮物 ほうれん草の煮物 ハナナ	のり軟飯