



2024年12月給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
2	月	ごはん (ふりかけ)	豚汁 ほうれん草のお浸し きくらげの佃煮 みかん	チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆腐、鰹節、卵、ペー チーズ、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、油	玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、し めじ、ネギ、ほうれん草、きくら げ、みかん	みそ、だし汁、濃口醤油、 酒、みりん、ベーキングパ ウダー、水	エネルギー 285kcal たんぱく質 15.9g 脂質 5.3g 炭水化物 46.6g 塩分 1.5g	
3	火	ごはん (ふりかけ)	白身魚のパン粉焼き ブロッコリー かぼちゃのサラダ 卵とほうれん草のスープ オレンジ	野菜スティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、卵、ベーコン、粉チー ズ、スキムミルク	薄力粉、パン粉、油、片栗粉	ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、 人参、ホールコーン、玉ねぎ、ほ うれん草、オレンジ	酒、塩、パセリ、ケチャッ プ、マヨネーズ、薄口醤油、 水	エネルギー 297kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.5g 炭水化物 36.2g 塩分 1.6g	
4	水	ごはん	鶏肉と大豆の揚げからめ 小松菜のふりかけ みそ汁	ポテトの磯辺焼 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮缶、鰹節、スキム ミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、白ごま、じゃが芋、食塩不使 用バター	小松菜、白菜、えのき、ネギ、焼 きのり	濃口醤油、酒、塩、みりん、 だし汁、みそ、水	エネルギー 290kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.6g 炭水化物 31.3g 塩分 1.7g	
5	木	ごはん (のり)	焼き魚 ひじきの納豆和え 田舎汁 りんご	黒ごまぜんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、挽きわり納豆、鰹節、鶏肉、 豆腐、スキムミルク	三温糖、里芋、薄力粉、上新粉、 黒ごま、油	ひじき、人参、ネギ、ごぼう、りん ご	塩、酒、濃口醤油、みそ、 水	エネルギー 262kcal たんぱく質 24.6g 脂質 6.7g 炭水化物 29.2g 塩分 1.6g	
6	金	ごはん (ふりかけ)	田舎風オムレツ スパサラ カレースープ	焼き芋 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、卵、ペーチーズ、 ロースハム、鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、サラスパ、さ つま芋	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、人参、 ホールコーン	パセリ、塩、酒、ケチャッ プ、マヨネーズ、薄口醤油、 カレー粉、濃口醤油、水	エネルギー 293kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.9g 炭水化物 43.0g 塩分 1.8g	
7	土	おにぎり (ふりかけ)	ちゃんぽん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麵(ちゃんぽん)、炒め油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、 ネギ、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、みり ん、酒、ちゃんぽんスープ の素、水、カルテツサブレ	エネルギー 333kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.3g 炭水化物 51.3g 塩分 2.2g	
9	月	ごはん (ふりかけ)	肉団子スープ ツナ入りポテトサラダ みかん	おからカップケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、豚ひき肉、シーチキ ン、おから、卵、スキムミルク	片栗粉、春雨、じゃが芋、三温 糖、薄力粉、マーガリン	生姜、白菜、玉ねぎ、人参、ネ ギ、干し椎茸、きゅうり、みかん、 バナナ	薄口醤油、濃口醤油、酒、 マヨネーズ、塩、ベーキング パウダー、水	エネルギー 359kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.7g 炭水化物 46.6g 塩分 1.5g	
10	火	ごはん (ふりかけ)	手作りさつま揚げ 切干大根の和風サラダ みそ汁	麵のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚(すり身)、卵、ロースハ ム、油揚げ、スキムミルク	片栗粉、三温糖、揚げ油、油、 麵、マーガリン	ひじき、人参、ごぼう、切干大根、 もやし、きゅうり、かぼちゃ、白 菜、ネギ	塩、濃口醤油、酢、だし汁、 みそ、水	エネルギー 310kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.6g 炭水化物 33.7g 塩分 1.6g	
11	水	ごはん	筑前煮 ひじきのふりかけ みそ汁 りんご	フレンチトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、じゃこ、卵、牛乳、スキムミ ルク	炒め油、里芋、板こんにやく、三 温糖、白ごま、食パン、マーガリ ン	れんこん、人参、ごぼう、さやい んげん、干し椎茸、昆布、ひじ き、梅干し、えのき、ネギ、ワカ メ、りんご	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、塩、みそ、水	エネルギー 298kcal たんぱく質 15.5g 脂質 6.5g 炭水化物 48.2g 塩分 2.2g	
12	木	ごはん (ふりかけ)	魚の中華風煮 金時豆の甘煮 かき玉汁	チーズクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、金時豆、卵、粉チー ズ、スキムミルク	春雨、片栗粉、ごま油、三温糖、 薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、きくらげ、ワカメ、ネギ	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、だし汁、塩、ベーキ ングパウダー、水	エネルギー 244kcal たんぱく質 19.9g 脂質 5.2g 炭水化物 31.2g 塩分 1.6g	
13	金	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのグラタン ブロッコリー ハムと野菜のスープ	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、牛乳、粉チーズ、ロースハ ム、スキムミルク、卵	マーガリン、薄力粉、パン粉、炒 め油、三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、 ブロッコリー、レーズン	パセリ、薄口醤油、塩、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 362kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.0g 炭水化物 42.0g 塩分 1.1g	
14	土	生活発表会	ミニパン(発表会用) バナナ ジュース	ミニパン バナナ ジュース	ミニパン バナナ ジュース		ミニロールパン	バナナ	ミニメロンパン、ミニクリー ムパン	エネルギー 342kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.6g 炭水化物 59.5g 塩分 0.7g	
16	月	ごはん (のり)	鯖の煮つけ じゃが芋きんぴら みそ汁 オレンジ	チヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、豚肉、豆腐、油揚げ、スキム ミルク	中ざら糖、じゃが芋、糸こんにゃ く、油、三温糖、白ごま、薄力粉、 ごま油	生姜、人参、さやいんげん、えの き、ほうれん草、オレンジ、ニラ	濃口醤油、酒、みりん、だし 汁、みそ、酢、水	エネルギー 320kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.5g 炭水化物 33.7g 塩分 2.1g	
17	火	ごはん	ポークカレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、バナナ、みかん 缶、パイン缶、らっきょう	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 208kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.3g 炭水化物 33.4g 塩分 1.7g	
18	水	ごはん お誕生日会	牛肉とごぼうの混ぜご飯 鶏の照り焼き・ちくわの磯辺揚げ つくね焼き・和風サラダ 梅じゃこパスタ・すまし汁 オレンジ	豆腐ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏肉、ちくわ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、卵、じゃこ、かまぼこ、 豆腐、牛乳、生クリーム、スキム ミルク	ごま油、三温糖、薄力粉、片栗 粉、揚げ油、パン粉、白ごま、ス パゲッティ、油、マーガリン	人参、ごぼう、生姜、青のり、玉 ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅう り、小松菜、梅干し、水菜、ワカ メ、オレンジ	酒、濃口醤油、みりん、塩、 薄口醤油、ケチャップ、酢、 だし汁、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 522kcal たんぱく質 30.9g 脂質 25.1g 炭水化物 46.4g 塩分 3.0g	
19	木	ごはん (のり)	魚の唐揚げ 人参きんぴら ブロッコリーのこま和え みそ汁 りんご	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、油揚げ、豆腐、黄 粉、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、炒め 油、三温糖、白ごま、上新粉、油	人参、ごぼう、ピーマン、ブロッ コリー、白菜、えのき、ネギ、ワカ メ、りんご	塩、濃口醤油、酒、みりん、 だし汁、みそ、水	エネルギー 311kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.7g 炭水化物 34.1g 塩分 1.4g	
20	金	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのいとこ煮 大根の甘酢和え れんこん団子のすまし汁	饅頭(芋あん) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	小豆、鶏ひき肉、スキムミルク	三温糖、片栗粉、薄力粉、さつま 芋	かぼちゃ、大根、人参、水菜、ゆ ず、れんこん、生姜、玉ねぎ、ネ ギ	濃口醤油、酢、薄口醤油、 塩、だし汁、ベーキングパ ウダー、水	エネルギー 298kcal たんぱく質 12.8g 脂質 2.1g 炭水化物 60.8g 塩分 1.5g	
21	土	ごはん	親子丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、卵、かまぼこ、牛乳	炒め油、三温糖、麵	玉ねぎ、人参、干し椎茸、水菜、 ネギ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醬 油、みりん、酒、みそ、カル テツサブレ	エネルギー 288kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.6g 炭水化物 26.2g 塩分 1.7g	
23	月	おにぎり (ふりかけ)	あんかけ焼きそば バナナ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、スキムミルク	麵(焼きそば)、片栗粉、薄力粉、 三温糖、マーガリン	干し椎茸、人参、白菜、玉ねぎ、 生姜、バナナ	酒、みりん、濃口醤油、水	エネルギー 288kcal たんぱく質 12.7g 脂質 4.7g 炭水化物 51.8g 塩分 0.6g	
24	火	クリスマス会	バイキング								
25	水	手作りパン (チーズ)	パンキンシチュー フレンチサラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ペーチーズ、鶏肉	強力粉、三温糖、マーガリン、 油、米	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、 グリーンピース、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、レーズン	ドライイースト、塩、水、シ チュール、酢、みそ、みり ん	エネルギー 342kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 58.2g 塩分 2.3g	
26	木	ごはん (ふりかけ)	おでん 白菜の塩昆布和え みかん	ポテトボール スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、厚揚げ、ちくわ、さつま揚げ、 粉チーズ、スキムミルク	里芋、板こんにやく、ごま油、じゃ が芋、片栗粉、揚げ油	大根、人参、白菜、塩昆布、みか ん、ほうれん草	鶏肉、水、濃口醤油、みり ん、酒、塩	エネルギー 491kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.5g 炭水化物 42.3g 塩分 2.1g	
27	金	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のオープン焼き ひじきと野菜のサラダ 味噌スープ オレンジ	スイートポテト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳、スキ ムミルク	三温糖、油、さつま芋、マーガリ ン	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅう り、ひじき、ホールコーン、水菜、 ワカメ、オレンジ	酒、塩、酢、濃口醤油、み そ、薄口醤油、ココア、水	エネルギー 302kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.3g 炭水化物 34.3g 塩分 2.0g	
28	土	おにぎり (ふりかけ)	わかめうどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、かまぼこ、牛乳	麵(うどん)	しめじ、人参、ワカメ、ネギ、パ ナ	だし汁、うどんスープの素、 薄口醤油、濃口醤油、みり ん、塩、カルテツサブレ	エネルギー 290kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.5g 炭水化物 46.0g 塩分 1.9g	

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。