



# 12月 献立表



★今月のおたんじょう会★  
12月24日(火)

<旬の食材>  
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも  
フロッコリー、白菜、れんこん、ごぼう、里芋



令和6年度  
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (0~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの			
2月16日	アンパンマン煎餅 牛乳	御飯、味噌汁、鯖の煮付け 青菜の納豆和え、グレープフルーツ	手作りクッキー 牛乳	油揚げ、さば、納豆 スキムミルク、牛乳	米、砂糖、バター、小麦粉、	キャベツ、生姜、切干大根、小松菜 人参、グレープフルーツ	E 620 kcal P 23.5 g F 27.7 g Nacl 1.2 g	E 715 kcal P 27.3 g F 32 g Nacl 1.3 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
3月17日	たべっこBABY 牛乳	味噌豚丼、すまし汁 ツナじゃが、みかん缶	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ チーズ、牛乳	米、サラダ油、砂糖 じゃが芋、ホットケーキMix	玉ねぎ、人参、にら、チンゲン菜 もやし、みかん缶、コーン	E 521 kcal P 17.9 g F 15 g Nacl 1.5 g	E 578 kcal P 19.7 g F 15.6 g Nacl 1.8 g	おかかおにぎり 米、かつお節
4月18日	クラッカー 牛乳	ハヤシライス 大豆の青のりマヨ和え、バナナ	麩ラスク 牛乳	豚肉、大豆、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、砂糖 マヨドレ、小町麩、バター	玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ グリーンピース、キャベツ、人参、コーン 青のり、バナナ	E 521 kcal P 17.8 g F 17.6 g Nacl 1.1 g	E 578 kcal P 19.8 g F 18.2 g Nacl 1.2 g	ツナおにぎり 米、ツナ
5月19日	里食べよ 牛乳	御飯、味噌汁、鶏肉のガーリック焼き ひじきの煮物、ストロベリーヨーグルト	フライドポテト 牛乳	あさり、鶏肉、大豆、油揚げ ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、サラダ油	小松菜、にんにく、ひじき、人参 グリーンピース、いちごジャム、青のり	E 540 kcal P 23 g F 20.4 g Nacl 1.6 g	E 606 kcal P 20.7 g F 21.8 g Nacl 1.8 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
6月20日	カルシウム煎餅 牛乳	御飯、味噌汁、タラのオーロラソース 南瓜のそぼろ煮、オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	たら、鶏挽肉、しらす、粉チーズ、牛乳	米、片栗粉、マヨドレ、砂糖 食パン、白ごま	大根、大根葉、ケチャップ、南瓜 人参、グリーンピース、オレンジ、青のり	E 494 kcal P 23.4 g F 13.6 g Nacl 1.7 g	E 554 kcal P 27.6 g F 14.2 g Nacl 2 g	わかめおにぎり 米、わかめ
7月21日	きな粉餅せんべい 牛乳	中華丼、わかめスープ チャプチェ、ハイン缶	豆乳くすもち 牛乳	鶏肉、鶏挽肉、豆乳 きな粉、牛乳	米、ごま油、小町麩、春雨 白ごま、砂糖、片栗粉	白菜、たけのこ、人参、チンゲン菜 干し椎茸、ピーマン、生姜、わかめ 玉ねぎ、にんにく、ハイン缶	E 478 kcal P 17 g F 13.8 g Nacl 1.3 g	E 524 kcal P 18.5 g F 13.5 g Nacl 1.4 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
9月23日	アンパンマン煎餅 牛乳	御飯、すまし汁、チキンみそかつ 白菜サラダ、黄桃缶	オレンジゼリー ココアウエハース 牛乳	木綿豆腐、チキンカツ、牛乳	米、砂糖、黒砂糖、白ごま、サラダ油 オレンジゼリーの素、マンナウエハース	ほうれん草、きゅうり、白菜 コーン、黄桃缶	E 528 kcal P 17.7 g F 14.9 g Nacl 1.3 g	E 584 kcal P 20 g F 14.9 g Nacl 1.5 g	おかかおにぎり 米、かつお節
10月	たべっこBABY 牛乳	醤油ラーメン、さつまいものレーズン煮、バナナ	あさりの炊き込みご飯 麦茶	豚肉、高野豆腐、あさり	中華麺、サラダ油、ごま油 さつまいも、砂糖、バター、米	にんにく、生姜、キャベツ、人参、わかめ もやし、玉ねぎ、長ねぎ、レーズン、バナナ	E 477 kcal P 18.1 g F 9.7 g Nacl 1.3 g	E 515 kcal P 19.3 g F 7.7 g Nacl 1.5 g	ツナおにぎり 米、わかめ
11月25日	クラッカー 牛乳	御飯、味噌汁、アジの焼きおろし煮 炒り豆腐、ハイン缶	野菜スコーン 牛乳	アジ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	米、さつまいも、小麦粉、サラダ油 砂糖、バター、ホットケーキMix	長ねぎ、大根、青ネギ、玉ねぎ、人参 にら、ハイン缶、小松菜	E 564 kcal P 24.1 g F 15.3 g Nacl 1.6 g	E 638 kcal P 28.3 g F 15.7 g Nacl 1.8 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
12月26日	里食べよ 牛乳	麦ごはんの鉄分UPキーマカレー、野菜スープ かみかみサラダ、バナナ	セサミドーナツ 牛乳	豚挽き肉、レバー、大豆 木綿豆腐、牛乳	米、押し麦、サラダ油、カレー粉 小麦粉、ごま油、ホットケーキMix 白ごま、砂糖、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、ケチャップ、小松菜、コーン 切干大根、きゅうり、バナナ	E 507 kcal P 18.1 g F 16.5 g Nacl 1.3 g	E 560 kcal P 20.7 g F 16.6 g Nacl 1.4 g	わかめおにぎり 米、わかめ
13月	カルシウム煎餅 牛乳	納豆そぼろ丼、すまし汁 キャベツの味噌ドレッシング、りんご	大根もち 牛乳	鶏挽肉、納豆、牛乳	米、サラダ油、小町麩、砂糖 片栗粉、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、キャベツ きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ りんご、大根、青のり	E 477 kcal P 18.5 g F 13.4 g Nacl 1.2 g	E 526 kcal P 20.6 g F 13.9 g Nacl 1.3 g	おかかおにぎり 米、かつお節
14月28日	きな粉餅せんべい 牛乳	チキンライス、野菜スープ フロッコリーのソーテ、オレンジ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳	米、サラダ油、ホットケーキMix	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、えのき、フロッコリー もやし、オレンジ、いちごジャム	E 451 kcal P 16.3 g F 13.6 g Nacl 1.5 g	E 487 kcal P 17.8 g F 17.3 g Nacl 1.7 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
お誕生 日会	たべっこBABY 牛乳	リースピラフ、野菜スープ、タンドリーチキン マセドアンサラダ、りんご	クリスマスカップケーキ 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	米、カレー粉、さつまいも、マヨドレ ホットケーキMix、ココアパウダー 砂糖、サラダ油	玉ねぎ、赤パプリカ、グリーンピース コーン、小松菜、白菜、ケチャップ にんにく、生姜、きゅうり、人参 りんご、みかん缶、バナナ、いちご	E 559 kcal P 16.2 g F 18.9 g Nacl 1.4 g	E 638 kcal P 18.4 g F 20.7 g Nacl 1.6 g	おかかおにぎり 米、かつお節
年越し	カルシウム煎餅 牛乳	年越しうどん、厚揚げと青菜の炒め物、みかん缶	ごはんのきな粉団子 牛乳	鶏肉、厚揚げ、きな粉、牛乳	うどん、里芋、ごま油、砂糖、米	長ねぎ、人参、大根、ごぼう、しめじ チンゲン菜、もやし、みかん缶	E 442 kcal P 16.1 g F 11.6 g Nacl 1.3 g	E 477 kcal P 17.3 g F 11.6 g Nacl 1.4 g	わかめおにぎり 米、わかめ

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。  
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。(マヨドレ)  
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。