

献立表

2024年12月

こども園るんびにい ステップアップ(一般)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02月	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん さつまいものみそ汁 魚のタンドリー風焼き きゃべつの梅ドレッシング	米 さつまいも じゃがいも 油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 白身魚30g、▲ヨーグルト(無糖)	しめじ、たまねぎ、小ねぎ トマト、にんにく きゃべつ、人参、たまねぎ、きゅうり、うめ干し	ケチャップ、カレー粉、食塩 酢、みりん、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 エノキの佃煮おにぎり	米、砂糖	▲牛乳(低脂肪)	えのきたけ	しょうゆ、酒
03火	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん 中華スープ 豚肉と切干大根煮 白和え	米 ごま油 じゃがいも、砂糖、油 砂糖	豚肉(ばら) ソフト豆腐、淡色みそ、ごま	たまねぎ、えのきたけ、もやし、人参、にら 人参、切り干しだいこん ほうれんそう、人参	鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ 本みりん、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 卵サンド	●▲サンドイッチパン、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ★卵	きゅうり	こしょう、食塩
04水	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん きゃべつのみそ汁 手羽の中華風煮 野菜の和え物	米 砂糖、ごま油 砂糖	淡色みそ、かつお節花かつお 鶏手羽肉 糸かつお	きゃべつ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布、干しいたけ 人参、大根、ねぎ、にんにく もやし、こまつな、人参	酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 あげごはん	米	▲牛乳 寿司あげ	人参、こんぶ(だし用)	しょうゆ
05木	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚の照り焼き きゃべつのツナ和え	米 油 ★マヨネーズ	寿司あげ、ソフト豆腐、いわし(煮干し) 白身魚30g ツナ水煮缶	たまねぎ、小ねぎ トマト、いんげん、しょうが きゃべつ、コーン缶、人参	しょうゆ、食塩 みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	●マカロニ、砂糖	▲牛乳(低脂肪) きな粉		食塩
06金	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の卵とじ ブロッコリーのゴマ和え	米 片栗粉、砂糖、油、 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(もも)、木綿豆腐、★卵 すりごま	たまねぎ、大根、カットわかめ たまねぎ、人参 ブロッコリー、人参	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳 ▲チーズ		
07土	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	和風チャンポン 大根の和え物	●干しうどん 砂糖	豚肉(肩)、いわし(煮干し)、かつお節花かつお 糸かつお	きゃべつ、もやし、たまねぎ、人参、ねぎ、にんにく 大根、人参、きゅうり	酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
09月	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん 白菜のみそ汁 魚の香り焼き ひじきの煮物	米 ●小麦粉、油 じゃがいも、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 白身魚30g、★卵	はくさい、たまねぎ、しめじ、小ねぎ トマト、かぼちゃ、あおのり 人参、いんげん、ひじき、干しいたけ	こしょう、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 肉カレーおにぎり	米、砂糖、油	▲牛乳(低脂肪) 豚肉(肩)	たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、カレー粉
10火	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん かきたま汁 鶏肉の麴焼き ワカメの酢の物	米 さつまいも 砂糖	★卵、いわし(煮干し) 鶏もも肉 しらす干し	えのきたけ、たまねぎ、人参 ブロッコリー 大根、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ロールパン	●▲ロールパン	▲牛乳(低脂肪)		
11水	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ煮 きゃべつとコーンの中華和え	米 ●焼ふ じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	ソフト豆腐、淡色みそ、かつお節花かつお 豚肉(もも)	たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 人参、たまねぎ きゃべつ、きゅうり、人参、コーン缶	ケチャップ、酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 おかかマヨおにぎり	米、★マヨネーズ、ごま油	▲牛乳 かつお節花かつお、すりごま		しょうゆ、食塩
12木	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 切干大根のバンバンジー風	米 じゃがいも、砂糖 油、砂糖	寿司あげ、かつお節花かつお 白身魚30g、淡色みそ 鶏ささ身、ごま	たまねぎ、きゃべつ、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、しょうが きゅうり、人参、切り干しだいこん	しょうゆ(うすくち)、食塩 みりん、酒 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつまいも	▲牛乳(低脂肪)		
13金	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳		
14土	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	中華丼 もやしの梅肉和え	米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉(もも)、いわし(煮干し) かつお節花かつお	はくさい、たまねぎ、もやし、人参、干しいたけ、しょうが きゃべつ、もやし、人参、うめ干し	しょうゆ(うすくち)、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クラッカー		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 月	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のポテト焼き 白菜とりんごのサラダ	米 じゃがいも、★マヨネーズ 油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 白身魚30g	こまつな、えのきたけ、たまねぎ 人参、パセリ はくさい、りんご、きゅうり	食塩、こしょう 酢、食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 梅おにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		うめ干し、焼きのり
17 火	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 ごまみそ煮 きゃべつのマヨサラダ	米 砂糖 ★マヨネーズ、砂糖	寿司あげ、かつお節花かつお 豚肉(ばら)、厚揚げ、淡色みそ、すりごま ★卵	たまねぎ、みずな、小ねぎ、こんぶ(だし用) 大根、人参、干しいたけ キャベツ、きゅうり、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フランスパン	●フランスパン	▲牛乳(低脂肪)		
18 水	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏と野菜の煮物 ツナと小松菜のごま和え	米 じゃがいも、砂糖、油	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉 ツナ水煮缶、ごま	たまねぎ、カットわかめ 人参、大根 こまつな、人参	しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 きなこおにぎり	米、砂糖	▲牛乳 きな粉		食塩
19 木	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お誕生日会 チキンカレー コールスローサラダ フルーツ	米、なたね油、●小麦粉 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、かつお節花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、りんご、ピーマン、トマト、セロリ、にんにく キャベツ、人参、コーン缶、たまねぎ みかん	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩 酢、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 クッキー	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター、★卵		
20 金	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 しゅうまい 切干大根のソテー	米 じゃがいも ●ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、なたね油	寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお 豚ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 たまねぎ、トマト、はくさい、しょうが もやし、人参、ピーマン、切り干しだいこん	しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	▲牛乳		
21 土	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	焼うどん かぼちゃの甘煮	●干しうどん 砂糖	豚肉(もも)	キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ	しょうゆ、ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		焼きのり
23 月	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	ごはん きのこ汁 魚のカリカリチーズ焼き 根菜の煮物	米 さつまいも、油、砂糖、●パン粉 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 白身魚30g、▲粉チーズ 寿司あげ	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ、干しいたけ、人参 チンゲンサイ、パセリ、にんにく 人参、大根	ケチャップ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ 牛乳 ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ツナ水煮缶		焼きのり
24 火	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 洋風肉じゃが かぶのマリネ	米 じゃがいも、砂糖、油 油、砂糖	いわし(煮干し) 牛肉(肩)	はくさい、たまねぎ、カットわかめ 人参、たまねぎ、いんげん かぶ、きゅうり、人参、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、酒、しょうゆ、カレー粉 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	砂糖	▲牛乳(低脂肪)		みかん濃縮果汁、かんてん(粉)
25 水	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ピザトースト 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スープ フルーツ ピザトースト	●▲食パン じゃがいも	▲ピザ用チーズ、ツナ水煮缶 鶏手羽元	ピーマン、たまねぎ、コーン(冷凍) トマト、ブロッコリー、マーマレード たまねぎ、しめじ、人参、パセリ みかん	ケチャップ 酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 イチゴのカップケーキ	●▲食パン ●小麦粉、砂糖	▲ピザ用チーズ、ツナ水煮缶 ▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲バター、▲牛乳、▲生クリーム	ピーマン、たまねぎ いちご	ケチャップ
26 木	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚の変わり西京焼き 野菜炒め	米 ★マヨネーズ、砂糖 油	いわし(煮干し) 白身魚30g、淡色みそ、ごま	もやし、たまねぎ、小ねぎ、干しいたけ 人参、いんげん たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪)		
27 金	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳		
	昼食	親子丼 納豆汁	米、砂糖、片栗粉	★卵、鶏もも肉 ソフト豆腐、納豆、淡色みそ、かつお節花かつお	たまねぎ、人参、ねぎ たまねぎ、小ねぎ、出し昆布、人参	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	●マカロニ、砂糖	▲牛乳 きな粉		食塩
28 土	午前おやつ	牛乳(ミルク)		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	スパゲティナポリタン風 人参のおかか煮	●スパゲティ 板こんにゃく	ツナ水煮缶、▲粉チーズ 糸かつお	たまねぎ、ピーマン、人参 人参、大根	ケチャップ しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		焼きのり