



12月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2月	オレンジ	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメときのこのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 押し麦 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン(緑・黄)	16月	オレンジ	照りたま子キン丼 かりかり胡瓜 豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 糸かつお 絹豆腐	白米	ねぎ 胡瓜 ほうれん草 人参
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX			午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	バナナ
3火	バナナ	もちきびご飯 サバの香味焼 クービーリチー 厚揚げのみそ汁	サバ 昆布 豚肉 厚揚げ	白米 もちきび こんにゃく	ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜	17火	オレンジ	もちきびご飯 ハンバーグ 春雨サラダ ゆし豆腐	豚ミンチ 卵 カニ棒 ゆし豆腐	白米 もちきび パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ
	午後おやつ	ふかし芋 メイグルト		さつま芋 メイグルト			午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	卵 牛乳	ケーキmix 黒糖	
4水	オレンジ	ミートスパゲティ チョレギサラダ 卵スープ	合挽き肉 カニ棒 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン ほうれん草	18水	バナナ	ご飯 さばの竜田揚げ 豚バラ大根 豆腐のみそ汁	さば 豚肉 木綿豆腐	白米	大根 人参 ねぎ 白菜 ほうれん草
	午後おやつ	ふりかけおにぎり チーズ お茶	チーズ	白米 ふりかけ			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	
5木	みかん	ご飯 鶏肉のゴマ唐揚げ キャベツサラダ アーサ汁	鶏肉 ハム アーサ	白米 マヨネーズ	コーン キャベツ 胡瓜 人参 冬瓜 長ねぎ	19木	みかん	冬至ジュシー ポイルウインナー 小松菜の和え物 イナムドゥチ	ひじき ツナ缶 ウインナー ちくわ 豚肉 かまぼこ	白米	人参 にはら 小松菜 人参 コーン 大根 椎茸 ねぎ
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
6金	りんご	ご飯 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう もずくのすまし汁	白身魚 ちきあぎ もずく	白米 マヨネーズ	人参 ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ	20金	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	野菜かりんとう 牛乳	牛乳	小麦粉	人参 ピーマン ほうれん草 ごぼう		午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	パン	
7土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 鶏肉	白米	人参 にはら 胡瓜 冬瓜 人参 小松菜 ごぼう	21土	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参
	午後おやつ	黒棒 牛乳 レーズン	牛乳	黒棒	レーズン		午後おやつ	セサミビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン
9月	ピーチ缶	シンデレラカレー ブロッコリーサラダ	豚ミンチ 豚レバー 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 GP ブロッコリー 人参	23月	ピーチ缶	タコライス 焼きちくわ 卵スープ	合挽き肉 チーズ ちくわ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト ほうれん草
	午後おやつ	ぜんざい せんべい		金時豆・ザラメ せんべい			午後おやつ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	
10火	バナナ	ふりかけご飯 きびなごの唐揚げ 人参しりしり ゆし豆腐	きびなご ツナ缶 卵 ゆし豆腐	白米 ふりかけ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	24火	クリスマスメニュー				
	午後おやつ	オレンジ風ブラウニー 牛乳	牛乳 卵 ココア 牛乳	ケーキMIX 砂糖 マーメイドジャム			午後おやつ	クリスマスケーキ 牛乳	牛乳	ケーキ	
11水	パイナップル	ご飯 チキンのマーメイド焼き ジャーマンポテト なめこ汁	鶏肉 ウインナー	白米 じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ なめこ 白菜 ねぎ	25水	りんご	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ マカロニ マヨネーズ アーサ	白米 玄米 しらたき マカロニ	ごぼう 人参 ブロッコリー 胡瓜 人参 みかん缶 えのき茸 長ねぎ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 ケーキMIX バター	
12木	りんご	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	うどん	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参	26木	バナナ	ご飯 魚のチーズマヨ ひじき炒め ワカメのみそ汁	白身魚 チーズ ひじき ちきあぎ 油揚げ ワカメ	白米 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 にはら たまねぎ
	午後おやつ	油みそおにぎり お茶		白米			午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	牛乳	芋けんぴ	
13金	オレンジ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き かみかみあえ 豆腐のみそ汁	鮭 さきいか 木綿豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 しめじ	27金	みかん	年納そば キャベツのしらすあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ しらす 金時豆 黒糖 砂糖	沖縄そば	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 南瓜
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米	
14土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ	28土	バナナ	カレーピラフ ツナサラダ 大根のみそ汁	鶏ミンチ ツナ缶	白米	ピーマン 人参 コーン 胡瓜 人参 大根 えのき茸 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクルー プルーン 牛乳	牛乳	タンナファクルー プルーン			午後おやつ	動物ビスケット プルーン 牛乳	牛乳	動物ビスケット プルーン	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食に対応いたします。
 ※ 28日(土)が御用納めになります。

