

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

マイフレンズ保育園
(店) 幼児食

2024年12月1日(日) ~ 2024年12月31日(火)

栄養士: 小橋川玲史



日 曜 日	料 理 名	ざ い り よ う			
		赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
2月	・ごはん ・鶏肉の味噌デミソース	鶏肉, 味噌		米 片栗粉, サラダ油, 上白糖	中濃ソース トマトケチャップ 醤油
	・炒り豆腐	木綿豆腐, かつお節	玉ねぎ, 人参, しめじ チンゲン菜	サラダ油, 上白糖	
	・みかん缶 ・わかめスープ	わかめ	みかん缶 玉ねぎ		コンソメ, 塩
3火	・ミルクケーキ	牛乳		ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
	・牛乳	牛乳			
	・ポークカレー	豚肉	玉ねぎ, 人参, ピーマン	米, じゃが芋, サラダ油	カレールウ トマトケチャップ
3水	・ツナサラダ ・コンソメスープ	ツナフレーク水煮	キャベツ, きゅうり, コーン 人参, 白菜	上白糖, サラダ油	酢, 塩 コンソメ, 塩
	・さつまいもスコーン	牛乳		ホットケーキミックス 小麦粉, バター, さつまい	
	・牛乳	牛乳			
4水	・ごはん ・豚肉のさっぱり炒め ・切干大根のごまサラダ	豚肉	玉ねぎ, しょうが 切干大根, ほうれん草, 人参	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, ごま	酢, 醤油 マヨネーズ風, 酢, 醤油
	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌			
	・いちご豆乳ゼリー	イナアガー, 調整豆乳		上白糖, いちごジャム	
5木	・ビスケット			マリー	
	・ごはん ・魚のみそマヨ焼き ・ブロッコリーサラダ	助宗だら, 味噌	人参, ブロッコリー, コーン 大根, 万能ねぎ	上白糖, サラダ油	マヨネーズ風 酢, 醤油
	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌			
6金	・コーンフレークおこし	牛乳		コーンフレーク マシュマロ	
	・牛乳	牛乳			
	・ふりかけごはん ・鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉	にんにく, 赤パプリカ 黄パプリカ, ピーマン	米	ふりかけ 醤油, 塩, カレー粉
7土	・ブロッコリー		ブロッコリー		ボン酢醤油
	・みかん缶	だし昆布, かつお節, 味噌	みかん缶		
	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	白菜, しめじ		
9月	・さつま芋だんご	調整豆乳		さつま芋, 上白糖	
	・牛乳	牛乳			
	・そぼろ丼	鶏ひき肉, かつお節 だし昆布	玉ねぎ, いんげん, 人参	米, 上白糖	醤油
10火	・大根ゆかり和え	油揚げ	大根, ゆかり		
	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	ほうれん草, えのき		
	・アンパンマンせんべい			アンパンマンせんべい	麦茶
10水	・麦茶				
	・ごはん ・豚肉のソース炒め	豚肉	玉ねぎ, にんにく ブロッコリー	米 サラダ油, 上白糖	ウスターソース, 醤油 みりん風
	・マカロニサラダ	だし昆布, かつお節, 味噌	きゅうり, 人参, コーン 大根, 小松菜	マカロニ	マヨネーズ風, 塩
11水	・みそ汁	牛乳	バナナ	ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖	
	・バナナスコーン	牛乳			
	・牛乳	牛乳			
12木	・ごはん ・魚の照り焼き ・ブロッコリーじゃが芋炒め	サバ	ブロッコリー	米 じゃが芋, サラダ油	醤油, みりん風 醤油
	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, いら		
	・チーズトースト	チーズ		食パン	
13金	・牛乳	牛乳			
	・ごはん ・マーボー豆腐 ・チンゲン菜のナムル	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, にんにく, しょうが ちんげん菜, 白菜, 人参	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	水, 醤油 醤油 水, 丸鶏がらスープ, 醤油
	・すまし汁	あおさのり	白菜, しめじ		
14土	・バナナケーキ	牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
	・牛乳	牛乳			
	・ミニたい焼き			たい焼き	
15日	・牛乳	牛乳			
	・カレーうどん	豚肉, 油揚げ	玉ねぎ, 人参, しめじ 万能ねぎ	うどん, サラダ油, 片栗粉	だしつゆ, カレールウ 酢, 醤油
	・かむかむ切干大根サラダ		人参, 切干大根, きゅうり	上白糖, ごま油	
16月	・バナナ		バナナ		
	・ツナおにぎり	ツナフレーク水煮	万能ねぎ	米	醤油 麦茶
	・麦茶				
17日	・ツナコーンピラフ	ツナフレーク水煮	玉ねぎ, 人参, コーン ピーマン	米, サラダ油	丸鶏がらスープ
	・ほうれん草ソテー	豚肉	キャベツ, ほうれん草	サラダ油	醤油
	・ころころ野菜スープ		なす, 人参	じゃが芋	丸鶏がらスープ, 塩
18日	・ねじねじ			アンパンマンせんべい	麦茶
	・麦茶				
	・ふりかけごはん ・鶏のから揚げ ・豆腐チャンプル	鶏肉	しょうが 玉ねぎ, 人参, しめじ 小松菜	米 片栗粉, 小麦粉, サラダ油 サラダ油, 上白糖	ふりかけ 醤油, 料理酒 醤油, 塩
19日	・みかん缶		みかん缶		
	・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, ほうれん草		
	・コーンフレークおこし	牛乳	レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
20日	・牛乳	牛乳			

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

マイフレンズ保育園
(店) 幼児食

2024年12月1日(日) ~ 2024年12月31日(火)

栄養士: 小橋川玲史



日 曜 日	料 理 名	ざ い り よ う			
		赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
17 火	・中華丼	豚肉	白菜, 玉ねぎ, 人参, しょうが, にんにく, ピーマン	米, サラダ油, 片栗粉	丸鶏がらスープ, 醤油, オイスターソース, 塩, 料理酒
	・ナムル ・中華スープ	わかめ	もやし, 人参, きゅうり, 大根	ごま油	醤油, 酢, 丸鶏がらスープ, 醤油
	3 ・ブルーベリージャムサンド ・牛乳	牛乳	ブルーベリージャム	食パン	
18 水	・ごはん ・鶏肉のうまだれ焼き ・ひじきと厚揚げの煮物	鶏肉 生揚げ, 芽ひじき	にんにく 人参, いんげん	米 上白糖	醤油, みりん風 醤油, みりん風
	・みそ汁 ・ふかしさつま芋 ・牛乳	だし昆布, かつお節, 味噌	チンゲン菜, もやし	さつまいも	
	3 ・もずく丼	牛乳 もずく, 豚ひき肉	人参, コーン, しょうが, ピーマン	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉	塩, 醤油 みりん風
19 木	・冬瓜のうま煮 ・パイナップル ・すまし汁	ツナ, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節	冬瓜, 人参, チンゲン菜 パイ 玉ねぎ, 小松菜	サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油, 塩
	3 ・豆乳かぼちゃプリン ・ビスケット	調整豆乳, イナアガー	かぼちゃ	上白糖 マリー	
	・ごはん ・納豆みそ ・鶏の生姜焼き ・ブロッコリー ・わかめスープ	納豆, ツナ, 九州麦みそ 鶏肉 わかめ	万能ねぎ 玉ねぎ, 人参, しょうが ブロッコリー 白菜	米 上白糖, ごま サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風 ボン酢醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
20 金	3 ・お野菜パンケーキ	調整豆乳		ホットケーキミックス 野菜生活100, 上白糖 サラダ油	
	・牛乳	牛乳			
	・みそ豚丼	豚肉, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 にんにく, ピーマン	米, サラダ油, 上白糖	醤油 みりん風
21 土	・春雨サラダ ・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	きゅうり, 人参 大根	はるさめ, 上白糖, ごま油 ごま	酢, 醤油
	3 ・トゥンジージュシー	豚ひき肉, かつお節 だし昆布	しいたけ, 人参, しょうが 万能ねぎ	米, 田芋	醤油, 塩, 料理酒
	・にんじんしりしり ・みそ汁 ・フライドポテト	ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	人参 チンゲン菜, 大根	サラダ油	みりん風, 醤油
22 日	3 ・牛乳	牛乳		ストレートポテト サラダ油	塩
	・ミートスパゲティ	豚ひき肉	玉ねぎ, トマトビュール	スパゲティ, サラダ油 上白糖	コンソメ トマトケチャップ, 塩 酢, 醤油
	・ハムサラダ ・オレンジ ・ころころ野菜スープ	ロースハム	キャベツ, きゅうり, 人参 オレンジ 人参, ほうれん草	上白糖, サラダ油 じゃが芋	コンソメ, 塩
23 月	3 ・いちごジャムケーキ ・牛乳	調整豆乳 ホイップクリーム (フローズン)		ホットケーキミックス いちごジャム, 上白糖 サラダ油	
	・ハッシュドポーク	豚肉	玉ねぎ, しめじ, にんにく トマトビュール	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉	丸鶏がらスープ トマトケチャップ 中濃ソース, 醤油 ボン酢醤油
	・フロコリーサラダ ・バナナ		ブロッコリー, コーン 赤パプリカ バナナ		
24 火	3 ・コーンフレークおこし		レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
	・牛乳	牛乳			水, 麦茶
	・ごはん ・鶏肉のあんとし	鶏肉	玉ねぎ, かぼちゃ, 人参 チンゲン菜	米 ごま油, 上白糖, 片栗粉	丸鶏がらスープ, 醤油
25 水	・かとうれん草おかつお ・みそ汁	ツナフレーク水煮 かつお節	ほうれん草, もやし, 人参		醤油
	3 ・フルーツヨーグルト ・クラッカー	だし昆布, かつお節, 味噌 プレーンヨーグルト	なす, 玉ねぎ みかん缶, 黄桃缶, バナナ		
	・沖繩そば	豚肉, 紅蔘餅	しょうが, 万能ねぎ	ルヴァンクラッカー 沖繩そば, 上白糖	かつおだし汁
26 木	・かぼちゃの甘煮	かつお節	かぼちゃ	上白糖	料理酒, 醤油
	3 ・黄桃缶 ・きつねおにぎり ・麦茶	油揚げ	黄桃缶 万能ねぎ	米, 上白糖	水, 醤油
	・豆腐あんかけ丼	木綿豆腐, 鶏ひき肉 かつお節, だし昆布	白菜, 人参, ピーマン	米, 上白糖, 片栗粉	醤油, 塩
27 金	・ツナサラダ ・中華スープ	ツナフレーク水煮	ブロッコリー 玉ねぎ, ほうれん草	上白糖, サラダ油	酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
	3 ・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶

献立種類	(店) 幼児食			
栄養素	エネルギー-kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養価	460 kcal	18.1 g	13.6 g	1.7 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g