



# 12月



# こんだて

令和6年11月29日  
社会福祉法人見真会 明光保育園  
栄養士 田川、濱田

日付	献立名			材料名・体内ではたらし			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (日)	🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄 休日保育(お弁当を持ってきてください。) 🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄						
2 (月)	牛乳 南瓜せんべい	ごはん 鮭のチーズピカタ 蒸し野菜 ピーマンサラダ かぶのすまし汁 黄桃缶	牛乳 フルーチェ	牛乳 鮭 卵 チーズ ツナ缶	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー ビーマン 玉ねぎ コーン かぶ 椎茸 人参 ねぎ 黄桃	510kcal
3 (火)	牛乳 星せんべい	ごはん 豚肉のすき焼き風 ブロッコリーの おかか和え 里芋とあげのみそ汁 なし缶	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 豚肉 みそ あげ	米 砂糖 里芋 小豆 ホットケーキミックス	たまねぎ 白菜 春菊 人参 えのき ブロッコリー コーン ねぎ なし缶	508kcal
4 (水)	牛乳 ヨーグルト	ごはん 麻婆厚揚げ豆腐 カラフルマリネ かき玉みそ汁 白桃缶	牛乳 鮭おむすび	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 鮭フレーク みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 ごま	白ねぎ 青ネギ えのき 赤 ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ きゅうり にんじん ねぎ 白桃	512kcal
5 (木)	牛乳 コーンクッキー	<b>中国</b> ごはん 豚肉の中華炒め もやしのナムル わかめスープ パナナ	牛乳 ソフトクッキー	牛乳 豚肉 たまご わかめ	米 ごま ごま油 春雨 ホットケーキミックス 砂糖 パター	たまねぎ チンゲン菜 人参 しいたけ もやし きゅうり パナナ	518kcal
6 (金)	牛乳 人参ポーロ	ごはん 白身魚のフリッター 野菜スープ きゅうりとしらすの酢の物 みかん缶	牛乳 南瓜ロールパイ	牛乳 カレイ 卵 しらす干し わかめ	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 パインシード	ブロッコリー きゅうり 人参 たまねぎ キャベツ アスパラ みかん缶 かぼちゃ	524kcal
7 (土)	牛乳 野菜 せんべい	ロールパン 冬野菜のポトフ マカロニサラダ マンゴー缶	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 鶏肉	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー かぶ にんじん 玉ねぎ ミックスベジ マンゴー缶	515kcal
8 (日)	🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄 休日保育(お弁当を持ってきてください。) 🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄						
9 (月)	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 やみつきピーマン ウィンナー炒め なし缶	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ウィンナー 昆布	米 ごま	エリンギ 白菜 人参 ブロッコリー ビーマン キャベツ なし缶	510kcal
10 (火)	牛乳 星せんべい	<b>福島県</b> 喜多方ラーメン おにぎり ひき菜炒り みかん	牛乳 クリームボックス	牛乳 卵 なたとチャー シュー あげ生クリーム	中華麺 米 砂糖 食パン	ほうれん草 大根 人参 しいたけ みかん	521kcal
11 (水)	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ロールキャベツ きのことほうれん草 オムレツ 豆腐とコーンのスープ マンゴー缶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ロールキャベツ 卵 チーズ 豆腐	米 ごま油	ほうれん草 しいたけ コーン ねぎ マンゴー缶	512kcal
12 (木)	牛乳 人参せんべい	<b>京都府</b> ごはん 鯖の西京焼き ツナじゃが もずくスープ みかん缶	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 さわら 白みそ ツナ缶 豆腐 もずく	米 じゃがいも 砂糖 ごま 黒糖 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ インゲン オクラ みかん缶	503kcal
13 (金)	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き 人参グラッセピー マン チャンブル 大根とわかめのみそ汁 黄桃缶	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鮭 チーズ 卵 豆腐 白みそ 豚肉 わかめ みそ	米 砂糖 ホットケーキミックス	にんじん ビーマン 玉ねぎ 大根 ねぎ 黄桃缶	498kcal
14 (土)	牛乳 しょう ゆせんべい	ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーポイル 春菊の胡麻和え お麩のすまし汁 みかん缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 あげ かまぼこ きな粉	米 砂糖 ごま 麩 マカロニ	ブロッコリー 春菊 ほうれん 草 にんじん 玉ねぎ ねぎ みかん 缶	495kcal
15 (日)	🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄 休日保育(お弁当を持ってきてください。) 🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄						
16 (月)	牛乳 ココアクッキー	<b>ピラウ</b> チキンパブ チョパン・サラタス 野菜スープ マンゴー缶	牛乳 紅茶蒸しパン	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキMIX 砂糖	ミックスベジタブル きゅうり たまねぎ トマト きゃべつ にんじん マンゴー缶	517kcal
17 (火)	牛乳 ほうれん草せんべい	ごはん 鯖塩焼き スパサラダ 鶏肉とセロリの生姜スープ 白桃缶	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鯖 ハム 鶏肉 卵	米 スパゲティー 砂糖 マヨネーズ 食パン	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン セロリ えのき 白桃缶	511kcal
18 (水)	牛乳 米せんべい	<b>アメリカ</b> ごはん ポークチャップ ブロッコリーポイル さつま芋レモン煮 豆腐と玉ねぎみそ汁 パイン缶	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 砂糖 さつま 芋 ホットケーキMIX	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ パイン缶	505kcal
19 (木)	牛乳 バナナ	ごはん さんまのかば焼き 五目スープ 白菜と春菊のおかか和え 黄桃缶	牛乳 手づくりじゃがりこ	牛乳 さんま ちくわ たまご	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	ブロッコリー 白菜 春菊 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 黄桃缶 パナナ	510kcal
20 (金)	牛乳 野菜ポーロ	<b>冬至献立</b> けんちんうどん 南瓜のいとこ煮 ゆずの酢の物 みかん	牛乳 ゆず蒸しパン	牛乳 鶏肉 あげ	うどん 里芋 ごま油 小豆 砂糖 ホットケーキMIX	にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ 大根葉 みかん	489kcal
21 (土)	牛乳 こつぶあられ	ほうれん草のチキンカレー コンソメスープ キャロットラペ パナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	米 砂糖 オリーブ油	ほうれん草 たまねぎ にんじん コーン パナナ	515kcal
22 (日)	🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄 休日保育(お弁当を持ってきてください。) 🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄						
23 (月)	牛乳 マンナビスケット	<b>広島県</b> ごはん 広島レモン鍋 だし巻卵 マカロニサラダ 白桃缶	牛乳 瀬戸内おにぎり	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ハム	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖	白菜 キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ミックスベジ 白桃缶	505kcal
24 (火)	牛乳 人参せんべい	ごはん 鮭の幽庵焼 ひじきと大豆の煮付 豚肉の粕汁 みかん缶	牛乳 さつま いも蒸しパン	牛乳 鮭 大豆 ひじき あげ 豚肉 みそ 酒粕	米 砂糖 ホットケーキ ミックス さつま芋	にんじん グリンピース だいこん ごぼう みかん缶	495kcal
25 (水)	牛乳 ココアクッキー	<b>クリスマス</b> ピラフ 照焼チキン ポテトサラダ 野菜コンソメスープ みかん	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 ミックスベジ ブロッコリー たまねぎ しいたけ みかん	528kcal
26 (木)	牛乳 星せんべい	ごはん ささみフライ ブロッコリーポイル 人参サラダ セロリと卵のスープ 黄桃缶	牛乳 スティックさつま芋	牛乳 ささみ 卵 かに かま チーズ 青のり	米 小麦粉 パン粉 さつま芋 サラダ油	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり セロリ 大根葉 黄桃缶	524kcal
27 (金)	牛乳 ほうれん草せんべい	<b>年越し献立</b> 年越しうどん 天ぷら かぶの梅肉和え パナナ	牛乳 プリン	牛乳 かまぼこ あげ えび 生クリーム	うどん 砂糖 さつまいも てんぷら粉 サラダ油	ねぎ ビーマン かぶ 大根葉 パナナ	529kcal
28 (土)	牛乳 米せんべい	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ マンゴー缶	牛乳 麩ラスク	牛乳 ウィンナー ハム きな粉	スパゲティー 砂糖 マヨネーズ 麩	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん コーン マンゴー缶	512kcal
29 (日)	年末・年始の休園(12月29日(日)~1月5日(日)) ※休日保育、一時的保育も行っておりません。						
30 (月)	年末・年始の休園(12月29日(日)~1月5日(日)) ※休日保育、一時的保育も行っておりません。						

**12月の行事予定**

- ★7日(主) 運動遊び参観、懇談会(ひよこ・赤・桃組)  
⇒ 延期
- ☆17日(火) 避難訓練(火災)
- ☆25日(水) クリスマス会、誕生日会

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。