

令和 6年 12月 給食予定献立表



給食目標 じょうずにスプーン、はしをつかってたべようね

令和 6年 12月 1日
幼保連携型認定こども園
六郷保育園
園長 工藤 圭
(担当 加藤)

月	火	水	木	金	土
2 かれないの煮つけ 中華風やさしいため じゃがいもみそ汁 パン缶 (だいこんスティック) (牛乳・えびせん) 牛乳・やきいも	3 マーボー丼 かぼちゃ入りたまごやき トマト ブロッコリー バナナ (チーズ) (牛乳・やさいせんべい) 牛乳・麺ラスク	4 ほっけの竜田揚げ やさしいサラダ わかめみそ汁 りんご (さつまいもマッシュ) (牛乳・ビスケット) マシュマロヨーグルト	5 とうふのたまごとし チーズのサラダ 塩ちゃんこ汁 バナナ (鮭フレーク) (牛乳・クラッカー) 牛乳・レモンケーキ	6 みそ豚丼 フライドポテト トマト わかめスープ バナナ (煮豆) (麦茶・たまごボーロ) ソファール・Feウエハース	7 あかいほっぺのついで おゆうぎかいを みんなで たのしみましょう
エネルギー(kcal) 335 454 たんぱく質(g) 22.7 19.3 脂質(g) 9.4 10.9 塩分(g) 1.5 1.5	エネルギー(kcal) 368 473 たんぱく質(g) 22.6 22.9 脂質(g) 19.2 18.5 塩分(g) 1.2 1.0	エネルギー(kcal) 318 479 たんぱく質(g) 19.0 18.2 脂質(g) 12.8 14.8 塩分(g) 1.7 1.7	エネルギー(kcal) 404 479 たんぱく質(g) 21.3 22.0 脂質(g) 18.7 16.9 塩分(g) 2.1 1.4	エネルギー(kcal) 389 485 たんぱく質(g) 16.3 16.3 脂質(g) 18.7 14.6 塩分(g) 1.1 1.1	
9 ポークカレー フレンチサラダ カルピス (かぼちゃ甘煮) (牛乳・どうぶつビスケット) ココアもち	10 炒め納豆 はるさめサラダ ほうれんそうのみそ汁 りんご (煮豆) (麦茶・ウエハース) 牛乳・コーンフレークスコーン	11 とうふの三味揚げ さつまいもマッシュ だいこんみそ汁 バナナ (さけごはん) (麦茶・えびせんべい) 牛乳・ジャムサンド	12 ベーコン入りスクランブルエッグ ちくわきゅうり ★山形風芋煮 バナナ (納豆) (麦茶・ポテトスナック) 牛乳・ビスケット	13 五色きんぴら たらしの焼き魚 かきたま汁 みかん缶 (ブロッコリー) (牛乳・やさいすなック) 牛乳・バナナケーキ	14 ポテトクリームシチュー あけぼの焼き ほうれんそうのツナあん パン缶 (コーンカレーセンター) (牛乳・どうぶつビスケット) 麦茶・チーズおかしにおにぎり
エネルギー(kcal) 336 468 たんぱく質(g) 12.6 15.1 脂質(g) 12.1 12.2 塩分(g) 1.7 1.1	エネルギー(kcal) 427 488 たんぱく質(g) 22.7 19.0 脂質(g) 16.1 13.6 塩分(g) 1.8 1.6	エネルギー(kcal) 404 492 たんぱく質(g) 15.3 20.2 脂質(g) 14.5 14.0 塩分(g) 1.6 1.4	エネルギー(kcal) 377 451 たんぱく質(g) 15.5 15.5 脂質(g) 23.3 19.3 塩分(g) 1.5 1.0	エネルギー(kcal) 382 436 たんぱく質(g) 27.9 21.0 脂質(g) 9.6 10.2 塩分(g) 1.7 1.5	エネルギー(kcal) 388 487 たんぱく質(g) 23.7 22.7 脂質(g) 11.9 12.1 塩分(g) 1.2 1.0
16 カレーそば納豆 ポテトサラダ あさりとお松菜のみそ汁 バナナ (だいこんスティック) (牛乳・クッキー) 牛乳・パン耳ラスク	17 ちくわ肉詰め揚げ わふうサラダ わかめとなめこのみそ汁 パン缶 (とうもろこしごはん) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・きなこマカロニ	18 レバーのごまがらめ 粉ふきいも きゅうり そうめん汁 みかん缶 (チーズ) (麦茶・たまごボーロ) 牛乳・甘食	19 生揚げのみそ炒め 炒りたまご チキンクリーム煮 バナナ (トマト) (牛乳・どうぶつビスケット) ヤクルト・Caウエハース	20 食育の日 とりのからあげ ブロッコリーサラダ とうふみそ汁 バナナ (こふきいも) (麦茶・ポテトスナック) 牛乳・スノーボールクッキー	21 かぼちゃのスコーンコロック コールスローサラダ かきたまスープ りんご (ごまふりかけ) (牛乳・えびせんべい) 牛乳・せんべい
エネルギー(kcal) 334 445 たんぱく質(g) 17.7 18.9 脂質(g) 15.7 15.7 塩分(g) 1.4 1.3	エネルギー(kcal) 369 391 たんぱく質(g) 19.3 16.2 脂質(g) 15.5 10.3 塩分(g) 1.9 1.7	エネルギー(kcal) 383 448 たんぱく質(g) 19.6 18.6 脂質(g) 13.8 11.7 塩分(g) 1.5 1.4	エネルギー(kcal) 408 535 たんぱく質(g) 20.2 21.2 脂質(g) 17.3 18.8 塩分(g) 1.5 1.4	エネルギー(kcal) 435 512 たんぱく質(g) 19.2 17.5 脂質(g) 24.2 20.7 塩分(g) 1.5 1.4	エネルギー(kcal) 358 495 たんぱく質(g) 15.0 17.7 脂質(g) 17.0 19.1 塩分(g) 0.7 0.8
23 ぶた肉のみそ焼き たたききゅうり ★ひつまぎ パン缶 (かぼちゃ甘煮) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・揚げせんべい	24 クリスマスランチ ビーフシチューバスタ りんごサラダ カルピスゼリー ★安全給食 (牛乳・ビスケット) 牛乳・リースクッキー	25 とうふ入り松風焼き トマト すり身の中中華風煮 バナナ (きゅうり) (牛乳・えびせんべい) バナナコッタ	26 きのこカレー ツナサラダ カルピス (煮豆) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・バナナ	27 おからハンバーグ トマトサラダ じゃがいもみそ汁 バナナ (ふりかけ) (牛乳・クラッカー) 牛乳・ビスケット	28 御用納め かきたまうどん おこのみはんぺん みかんヨーグルト (えだまめごはん) (麦茶・やさいせんべい) りんごジュース・コーンスナック
エネルギー(kcal) 332 461 たんぱく質(g) 16.6 17.7 脂質(g) 17.0 15.8 塩分(g) 1.5 1.1	エネルギー(kcal) 485 481 たんぱく質(g) 17.2 16.2 脂質(g) 19.1 19.1 塩分(g) 0.6 0.7	エネルギー(kcal) 400 475 たんぱく質(g) 20.6 20.2 脂質(g) 19.3 17.4 塩分(g) 1.1 0.9	エネルギー(kcal) 332 419 たんぱく質(g) 13.7 13.0 脂質(g) 16.8 13.5 塩分(g) 1.3 1.1	エネルギー(kcal) 305 434 たんぱく質(g) 14.5 16.1 脂質(g) 13.9 14.7 塩分(g) 1.5 1.5	エネルギー(kcal) 351 446 たんぱく質(g) 15.0 15.8 脂質(g) 13.4 12.9 塩分(g) 1.6 1.8

★ご当地メニュー
「How?」新メニュー

(未満児付けあわせ)
おやつ(未満児9時)
以上児3時半

エネルギー(kcal) 以上児 未満児
たんぱく質(g)
脂質(g)
塩分(g)

冬至
今年12月21日に
冬至を迎えます。
ビタミンAが豊富なかぼちゃ
を食べて、夜はゆず湯で
風邪に負けない元気なからだ
をつくりましょう!

旬の食材
こまつな・ほうれんそう
だいこん・かぶ
はくさい・さといも
ごぼう・タラ・ブリ
みかん

冬に旬の根菜類は、からだを温める効果があり、ビタミンも豊富な食材です。鍋物やシチューなどの温かく汁ごと食べられる料理がおすすめです♪

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。