



# 西綾瀬りりおっこ保育園 12月 給食献立表

令和6年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
02 月	鮭の炊き込みご飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) キャベツのゆかりあえ バナナ	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、砂 糖	牛乳、さけ、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、卵	バナナ、キャベツ、アル ファルファもやし、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、 生わかめ、ねぎ、いんげ ん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 262 mg	
03 火	スパゲティナポリタン パイナップル コンソメスープ ささ身サラダ 棒チーズ	米、マヨネーズ、砂 糖、すりごま、油	牛乳、鶏ささ身、ウイ ンナー、鶏ひき肉、 チーズ、卵、バター、 粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、き ゅうり、にんじん、トマト、キャベ ツ、はくさい、コーン缶、マッ シユールム缶、ビーマン、ね ぎ、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 255 mg	
04 水	ご飯 みかん 味噌汁(キャベツ・わかめ) 高野豆腐の卵とじ 小松菜ともやしの和え物	米、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、 凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、セラ チン	みかん、こまつな、たま ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、コーン 缶、生わかめ、干しい たけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 309 mg	
05 木	クロワッサン キウイフルーツ 卵スープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのごまマヨネーズ和え	パン・食パン(学校給 食用)、じゃがいも、マ ヨネーズ、油、ごま、粉 糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、ちくわ、調 製豆乳、こしあん (生)	キウイフルーツ、キャベ ツ、ホールトマト缶詰、 たまねぎ、にんじん、ね ぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 27.7 g カルシウム 220 mg	
06 金	海苔佃煮ご飯 りんご 豚汁(じゃがいも) さらわのごま照り焼き ほうれん草の納豆和え	米、パン・食パン(学 校給食用)、じゃがい も、押麦、ごま、ごま 油、砂糖	牛乳、さわか、挽きわ り納豆、豚肉(肩ロ ース)、かまぼこ、コンデ ンスミルク、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、きな粉	りんご、ほうれん草、ア ルファルファもやし、だ いこん、にんじん、板こ んにやく、のり佃煮、ね ぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 きなこミルクサンド	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 269 mg	
07 土	きつねうどん 麦茶 じゃがいものマーガリン炒め 果物	ゆでうどん、じゃがい も、砂糖、マーガリン	牛乳、油揚げ、鶏も も肉、ベーコン	野菜ジュース、りんご、 はくさい、たまねぎ、ね ぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.7 g カルシウム 255 mg	
09 月	三色どんぶり 味噌汁(なめこ・小松菜) 大根と鶏肉の煮物 みかん	じゃがいも、米、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚 ひき肉、卵、ツナ水煮 缶、かまぼこ、コンデ ンスミルク、油揚げ、 米みそ(淡色辛 みそ)、てんぷ	みかん、だいこん、ほう れん草、にんじん、こま つな、なめこ、ねぎ、コー ン缶、いんげん、しょう が	牛乳100 お菓子 牛乳130 おやき(小松菜) ながのけん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 237 mg	
10 火	ちゃんぽんうどん キウイフルーツ 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、米、ごま、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、ベーコン、と ろけるチーズ	キウイフルーツ、ブロッ コリー、キャベツ、にんじ ん、しめじ、もやし、え のきたけ、ねぎ、たけのこ (ゆで)、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 321 mg	
11 水	ご飯 りんご すまし汁(麩・ほうれんそう) さばのカレー風味焼き 切干し大根の煮物	さつまいも、米、小麦 粉、油、焼ふ、砂糖、 ごま	牛乳、さば、さつま揚 げ	りんご、ほうれんそう、に んじん、切り干しだいこ ん、ねぎ、しいたけ、し ょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 239 mg	
12 木	ご飯 パイナップル 味噌汁(小松菜・たまねぎ) 肉団子の甘酢あん(ケチャップ) カリカリベーコンサラダ	米、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、絹ごし豆 腐、ベーコン、米みそ (淡色辛みそ)、卵	パイナップル、たまね ぎ、キャベツ、こまつな、 きゅうり、にんじん、ね ぎ、しいたけ、トマト	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 206 mg	
13 金	ロールパン オレンジ コンソメスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	じゃがいも、ロールパ ン、マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、ヨー グルト(無糖)	りんご濃縮果汁、オレンジ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、にんにく、あさ つき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 83 mg	
16 月	タコライス キノコスープ スパゲティサラダ オレンジ	米、ホットケーキ粉、ス パゲティ、マヨネー ズ、油	牛乳、豚ひき肉、ウイ ンナー、ハム、とろけ るチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、え のきたけ、キャベツ、に んじん、きゅうり、レタス、 トマト、しめじ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 31.1 g カルシウム 231 mg	
17 火	ご飯 みかん 味噌汁(あげ・玉ねぎ) 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃのサラダ	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、き ゅうり、たまねぎ、生わか め	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 233 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
18 水	もやしあんかけラーメン パイナップル 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	生中華めん、砂糖、 ごま、ごま油、片栗 粉、コッペパン	牛乳、豚肉(もも)、 ちくわ、チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、もやし、 ブロッコリー、チンゲン サイ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 みそパン ぐんまけん	エネルギー 363 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 296 mg	
19 木	ご飯 キウイフルーツ 味噌汁(大根・あげ) 豚肉の生姜焼き 青菜と豆腐のあえもの	米、ホットケーキ粉、 砂糖、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース)、 無塩バター、木綿 豆腐、卵、かまぼ こ、米みそ(淡色辛 みそ)、牛乳	キウイフルーツ、ほうれ んそう、たまねぎ、だい こん、アルファルファも やし、ねぎ、にんじん、生 わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 ジュア カップケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 112 mg	
20 金	ロールパン バナナ オニオンスープ 白身魚のフライ チーズのサラダ	パン・食パン(学校給 食用)、米、油、 小麦粉、パン粉、砂 糖、ごま	牛乳、かれい、ハ ム、チーズ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 237 mg	
21 土	きのこスパゲティ こんそめすーぷ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、砂 糖、油	牛乳、ベーコン、ハ ム、バター	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、しめじ、え のきたけ、黄ピーマン、ビー マン、にんじん、あさつき、 にんにく、焼きたけのり、 はくさい	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 176 mg	
23 月	親子丼 すまし汁(白菜・みつば) ほうれん草のごま味噌和え キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、 油、ごま	牛乳、鶏もも肉、 卵、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれ んそう、たまねぎ、アル ファルファもやし、だい こん、にんじん、生わか め、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 りんご蒸しパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 292 mg	
24 火	ツナカレーピラフ フライドポテト ピザ 付け合わせ 鶏のから揚げ マッシュポテト ポトフ フルーツポンチ	食パン、じゃがい も、フライドポテト、 米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ホ イップクリーム(植 物性脂肪)、ハム、 ウィンナー、ピザ用 チーズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、み かん缶、バナナ、いちご、も も缶、ミニトマト、キャベ ツ、キウイフルーツ、に んじん、さくらんぼ缶、コー ン缶、かぶ、栗、トマト、 ビーマン、にんにく、 しょうが、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 クリスマスケーキ	エネルギー 749 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 29.6 g カルシウム 253 mg	
25 水	ご飯 りんご すまし汁(麩・えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のおかか和え	米、パン・食パン (学校給食用)、グ ラニュー糖、マーガ リン・ソフトタイプ、 砂糖	牛乳、さけ、かにか まぼこ、白みそ、か つお節、バター	りんご、こまつな、キャ ベツ、たまねぎ、アル ファルファもやし、だい こん、にんじん、しめ じ、えのきたけ、生わか め	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 255 mg	
26 木	ご飯 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐) 煮込みハンバーグ 大根とツナの和え物	米、焼きそばめん、 パン粉、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚 肉(もも)、ツナ油漬 缶、絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たま ねぎ、だいこん、キャ ベツ、なめこ(ゆで)、 きゅうり、にんじん、 たけのこ(ゆで)、こま つな、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 25.9 g カルシウム 230 mg	
27 金	年越しかき揚げうどん みかん 麦茶 浅漬け 棒チーズ	ゆでうどん、さつま いも	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、えび(おき 身)、チーズ、かま ぼこ	みかん缶、キャベツ、き ゅうり、たまねぎ、ほう れんそう、かぶ、葉、 ねぎ、にんじん、糸 みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 319 mg	
28 土	わかめラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ごま 油、砂糖	牛乳、焼きそば、豚 肉、ベーコン	みかん缶、ブロッ コリー、コーン缶、も やし、生わかめ、ねぎ、 にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 185 mg	
30 月	わかめうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、ゆで うどん、油	牛乳、かまぼこ、 ベーコン、油揚げ	みかん缶、ほうれ んそう、たまねぎ、生 わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 189 mg	
31 火	ベーコンピラフ ハムと白菜のスープ 大根とツナの和え物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハ ム、ツナ油漬缶、バ ター	パイン缶、はくさい、 だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 230 mg	

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更する場合があります。



# 西綾瀬りりおっこ保育園 12月 中期食・後期食献立表

令和6年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりのそぼろ味噌煮 果物	おかゆ トマトとキャベツのスープ(ケチャップ味) 豆腐と白菜の味噌煮 果物	おかゆ 小松菜とキャベツの味噌汁 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツとじゃがいものスープ 白身魚と人参の味噌煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのスープ 白身魚と白菜煮 果物
午後食	きゅうりと人参のうどん 豆腐とキャベツの中華煮 果物	キャベツとトマトの味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物	小松菜ともやしのおじや 白身魚とキャベツ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろコンソメ煮 果物	じゃがいもと大根のカレーうどん 白身魚とほうれん草煮 果物	人参とねぎのうどん 豆腐とじゃがいも煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ 大根と小松菜のスープ 豆腐と人参の味噌煮 果物	おかゆ キャベツと人参の中華スープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草とさつまいもの味噌汁 豆腐と人参煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ(ケチャップ) 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	
午後食	ほうれん草と人参のうどん 大根のそぼろコンソメ煮 果物	キャベツとブロッコリーのカレーうどん 白身魚と人参煮 果物	ほうれん草と人参のおじや さつまいものそぼろ甘煮 果物	キャベツと玉ねぎのカレーのうどん 白身魚と小松菜の中華煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ じゃがいものそぼろ味噌煮 果物	
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ トマトと玉ねぎのコンソメスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 玉ねぎとかぼちゃの味噌汁 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 人参とチンゲンサイの中華スープ 豆腐とブロッコリーの塩煮 果物	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 大根のそぼろ味噌煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 果物	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 白身魚ときゅうり煮 果物
午後食	キャベツとトマトのカレーうどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物	玉ねぎときゅうりの中華うどん かぼちゃのそぼろ甘煮 果物	ブロッコリーと人参のおじや チンゲン菜のそぼろ味噌煮 果物	玉ねぎと大根のうどん 白身魚と人参のケチャップ煮 果物	きゅうりと人参のおじや キャベツのそぼろ煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 豆腐と白菜煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ 玉ねぎとほうれん草のスープ 豆腐と人参の味噌煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と玉ねぎのスープ 豆腐とキャベツの味噌煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりのスープ キャベツのそぼろコンソメ煮 果物	おかゆ キャベツとかぶのスープ さつまいものそぼろ甘煮 果物	おかゆ もやし人参のスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物
午後食	玉ねぎと人参のカレーうどん ほうれん草のそぼろ煮 果物	キャベツと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 果物	小松菜とキャベツのおじや 大根のそぼろ味噌煮 果物	キャベツと玉ねぎの味噌うどん 豆腐と人参の塩煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 白身魚とかぶのコンソメ煮 果物	人参とブロッコリーのうどん 豆腐ともやし煮 果物
	30	31				
午前食	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 果物				
午後食	じゃがいもと玉ねぎの味噌うどん 白身魚とほうれん草煮 果物	大根と白菜のうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 果物				