

令和 6年 12 月 献 立 表



みずはし保育園

日	曜	献 立 名														
		3歳未満児のみ AMおやつ	主 食	副 食			飲み物	PMおやつ	エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)		食塩 (g)	
									未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児
2	月	ベジたべる	ご飯	魚のごま味噌焼き	マカロニサラダ	パイン缶	牛乳	スイートポテト 麦茶	472	530	16.6	19.5	17.5	19.9	1.6	1.8
3	火	ばかうけ	肉みそ丼	小松菜と切り干し大根のサラダ		オレンジ	牛乳	フルーツ蒸しパン 麦茶	405	437	16.8	18.7	10.5	12.2	1.4	1.4
4	水	白い風船	カレーライス	レンコンサラダ		黄桃缶	牛乳	チーズトースト 麦茶	516	580	15.7	17.7	20.8	24.2	2.9	3.2
5	木	サッポロポテト	食パン	鶏肉とパンネのケチャップ煮	ブロッコリー	ゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	518	546	17.3	19.1	12.4	14.0	2.1	2.3
6	金	味しらべ	麻婆丼	中華サラダ		みかん缶	牛乳	お麩のラスク 麦茶	478	520	17.6	21.2	19.7	21.2	1.6	1.6
7	土	クラッカー	親子丼	サラダ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	470	538	21.6	24.3	10.1	14.5	1.8	1.9
9	月	ハーベスト	ご飯	メンチカツ	花野菜サラダ	パイン缶	牛乳	大学芋 麦茶	516	546	13.6	15.2	18.8	18.9	1.4	1.5
10	火	かっぱえびせん	ご飯	タンドリーチキン	コールスローサラダ	黄桃缶	牛乳	ジャムサンド 牛乳	488	518	16.8	18.2	16.6	18.6	1.9	1.7
11	水	ばかうけ	カレーうどん	ほうれん草のお浸し		ゼリー	牛乳	お好み焼き 麦茶	411	483	14.7	17.3	13.4	14.1	3.3	4.1
12	木	白い風船	ご飯	魚のパン粉焼き	ビーフンソテー	みかん缶	牛乳	カステラドーナツ 麦茶	501	533	17.7	19.7	13.3	15.7	2.2	2.2
13	金	ベジたべる	ピビンバ丼	ひじきサラダ		グレープフルーツ	牛乳	ラスク 麦茶	483	506	15.6	17.7	20.3	21.8	2.1	2.2
14	土		はっぴょう会													
16	月	味しらべ	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ	スパサラ	オレンジ	牛乳	シュガートースト 麦茶	500	558	15.7	18.0	22.5	25.2	2.2	2.5
17	火	ハーベスト	ご飯	豚肉の生姜焼き	海藻和え	黄桃缶	牛乳	フライドサツマイモ 麦茶	508	580	16.4	16.8	16.7	20.1	2.3	2.0
18	水	かっぱえびせん	ハヤシライス	フレンチサラダ		ゼリー	牛乳	クッキー 麦茶	550	596	14.7	16.8	19.4	21.3	2.4	2.4
19	木	ばかうけ	野菜ラーメン	ポテトサラダ		バナナ	牛乳	おにぎり 麦茶	487	493	16.8	17.3	14.1	14.3	2.5	2.8
20	金	白い風船	ご飯	松風焼き	春雨サラダ	パイン缶	牛乳	チョコ蒸しパン 麦茶	569	607	19.8	23.1	18.1	18.9	2.1	2.2
21	土	クラッカー	挽肉カレー	サラダ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	462	496	20.9	22.3	13.0	14.3	1.9	1.8
23	月	サッポロポテト	豚丼	大根サラダ		オレンジ	牛乳	マカロニのあべかわ 麦茶	447	460	17.4	18.6	12.5	12.3	1.9	1.8
24	火	味しらべ	クリスマスメニュー	ケチャップライス	豆腐ハンバーグ	フルーツポンチ	牛乳	ロールケーキ 麦茶	535	574	17.5	19.6	15.4	15.5	2.5	2.8
25	水	ハーベスト	食パン	肉じゃがコロケ	ミニサラダ	ゼリー	牛乳	ライスピザ 麦茶	567	571	18.9	21.0	15.5	16.3	2.2	2.2
26	木	かっぱえびせん	焼きそば	もやしのサラダ		みかん缶	牛乳	揚げパン風 麦茶	510	568	19.2	22.5	17.0	19.2	2.5	3.2
27	金	ばかうけ	家庭弁当の日				牛乳	バウムクーヘン 麦茶								
28	土	クラッカー	ご飯	手作りハンバーグ	サラダ	フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	558	625	23.9	26.8	18.8	22.4	2.0	2.2



裏面は「給食だより」です。食育、地産地消…
どうぞご覧ください。