

令和6年度

# 12がつきゅうしょく献立表

乳児: 0~2オケラス  
 幼児: 3~5オケラス

千川 保育園

	おひる ( ) は乳児	主な材料	午後おやつ	( ) は乳児内容
2月	しょうゆらーめん だいこんのそぼろに しはんぜりー	中華麺 豚肉 もやし 人参 干しいたけ きゃべつ ねぎ ほうれん草 にんにく 鶏ひき肉 生姜 大根 いんげん	幼児 けちゃっぶらいす にぼしごまちっぶ むぎぢゃ	七分米 玉ねぎ ウィンナー いんげん (キャベツ コーン)
			乳児 けちゃっぶらいす キャベツとコーンのスープ 2オにぼしごまちっぶ	
3火	あわごはん しろみさかなのかれーあげ だいこんのきんぴら よしのじる	七分米 あわ 白身魚 大根 油揚げ 人参 いんげん 豆腐 えのき なら	幼児 ちーずおにおんぶれっど ぎゅうにゅう	玉ねぎ ベーコン 薄力粉 バター 牛乳 チーズ (人参 かぶ)
			乳児 ちーずおにおんぶれっど 人参とかぶのスープ	
4水	きびごはん すきやきふうに きざみこんぶのいために だいこんとなめこのすましじる	七分米 きび 豚肉 人参 白菜 ねぎ 白滝 車麩 刻み昆布 油揚げ 大根 なめこ	幼児 さつまいもとりんごのかさねに ぎゅうにゅう みかん	さつま芋 りんご レモン レーズン バター 上白糖 (小松菜 ベーコン)
			乳児 さつまいもとりんごのかさねに 小松菜スープ みかん	
5木	あわごはん ぶたにくのしょうがゆき こうやどうふのもの えのきとほうれん草のみそ汁	七分米 あわ 豚肉 玉ねぎ 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ えのきたけ ほうれん草	幼児 しはんすいーとぼてと りんごじゅーず	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">                     清掃日                      清掃業者による調理室清掃日のため                      午後のおやつは市販になります。                 </div> 
			乳児 しはんすいーとぼてと りんごじゅーず	
6金	ろーるばん らざにあ ぶるっこりーそてー きゃべつすーぶ	パン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく ホールトマト バター マカロニ 牛乳 薄力粉 チーズ 生クリーム ブロッコリー しめじ ベーコン カリフラワー コーン キャベツ 鶏肉 チンゲン菜	幼児 ★ひじきごはん★ たべにぼし むぎぢゃ	★リクエストメニュー★  七分米 ひじき 人参 油揚げ (さつま芋 えのきたけ)
			乳児 ひじきごはん 2オたべにぼし さつま芋のみそ汁	
7土	はむぢゃーはん なむる ちんげんさいとベーこんのすーぶ みかん	七分米 ハム 人参 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし チンゲン菜 ベーコン みかん	市販菓子 2オ〜市販煮干し 市販ジュース	
			★リクエストメニュー★	
9月	あわごはん ★さけの しょうゆこうじまよゆき★ きゃべつとひきにくのいために ほうれんそうのみそしる	七分米 あわ 鮭 醤油こうじ 豆乳マヨネーズ きゃべつ 春雨 生姜 鶏ひき肉 豆腐 ねぎ ほうれん草	幼児 まかろにあべかわ ぎゅうにゅう	マカロニ ぎな粉 こま 黒糖 (大根 人参)
			乳児 まかろにあべかわ 大根と人参のすまし汁	
10火	★ゆかりごはん★ ぼてところっけ ひじきのもの きゃべつとねぎのみそしる	七分米 あわ ゆかり じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 薄力粉 ひじき 人参 油揚げ キャベツ ねぎ	幼児 れもんばたーとーすと ぎゅうにゅう	食パン バター レモン 上白糖 (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 れもんばたーとーすと えのきのすーぶ	
11水	ばたーびらふ ぶたにくのろべーるふう ぶるっこりーこーんそてー かぶととりにくのすーぶ	七分米 バター ウィンナー 人参 玉ねぎ ホールトマト 豚肉 ブロッコリー ベーコン コーン かぶ かぶの葉 鶏肉	幼児 とうにゅうむしばん ぎゅうにゅう みかん	薄力粉 強力粉 上白糖 豆乳 油 キャロブ粉 (チンゲン菜 ねぎ)
			乳児 とうにゅうむしばん チンゲン菜のすまし汁 みかん	
12木	あわごはん ★とりにくのさいきょうゆき★ ほうれんそうのごまに ふとわかめのすましじる	七分米 あわ 鶏肉 白味噌 ほうれん草 もやし 人参 白こま 麩 わかめ	幼児 ちーずさぶれ ぎゅうにゅう	薄力粉 バター 上白糖 粉チーズ (キャベツ えのき茸)
			乳児 ちーずさぶれ キャベツのスープ	
13金	のりつくだにごはん えのきいりとりつくねに きりぼしだいこんのみそに とうふとほうれんそうのみそしる	七分米 きび 焼きのり えのき 鶏ひき肉 生姜 ねぎ パン粉 切干大根 油揚げ 干しいたけ いんげん 豆腐 ほうれん草	幼児 おさつごまゆき ぎゅうにゅう	さつま芋 豆乳マーガリン 薄力粉 上白糖 黒こま (かぶ かぶの葉)
			乳児 おさつごまゆき かぶのスープ	
14土	すばけていなぼりたん ぼてとぶるっこりーそてー ほうれんそうすーぶ みかん	ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく トマトピューレ ブロッコリー じゃがいも ベーコン 豚肉 ほうれん草 人参 みかん	市販菓子 2オ〜市販煮干し 市販ジュース	
			★リクエストメニュー★	
16月	しょうゆらーめん だいこんのそぼろに しはんぜりー	中華麺 豚肉 もやし 人参 干しいたけ きゃべつ ねぎ ほうれん草 にんにく 鶏ひき肉 生姜 大根 いんげん	幼児 けちゃっぶらいす にぼしごまちっぶ むぎぢゃ	七分米 玉ねぎ ウィンナー いんげん (キャベツ コーン)
			乳児 けちゃっぶらいす キャベツとコーンのスープ 2オにぼしごまちっぶ	

玉ねぎ 皮むき  
すみれ組

17 火	かれーらいす (みるくかれー) ちぐさあえに のむよーぐると	七分米 押し麦 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 にんにく りんご ルウ 牛乳 きゅうり もやし こま のむヨーグルト	幼児 みかん	あぶらあげとはくさいのうどん みかん	乾麺 油揚げ 人参 白菜 みかん
	18 水	きびごはん すきやきふうに さつまいもとこんぶのもの ★だいこんとなめこのみそしる★	七分米 きび 豚肉 人参 白菜 ねぎ 白滝 車麩 さつま芋 刻み昆布 大根 なめこ ★リクエストメニュー★	幼児 りんごくつきー ぎゅうにゅう みかん	バター 薄力粉 りんご (小松菜 パーコン)
19 木	あわごはん ぶたにくのしょうがゆき こうやどうふのもの えのきとほうれん草のみそ汁	七分米 あわ 豚肉 玉ねぎ 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ えのきたけ ほうれん草	幼児 みかん	すいーとぼてともんぶらん ぎゅうにゅう	さつま芋 バター 牛乳 生クリーム ビスケット (大根 人参)
	20 金	あわごはん さわらのゆずみそやき こまつなのいそあえに けんちんじる	七分米 あわ さわら ゆず 白みそ 小松菜 人参 もやし のり 豆腐 大根 人参 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 油揚げ	幼児 みかん	かぼちゃけーき ぎゅうにゅう
21 土	はむチャーはん なむる ちんげんさいとパーコンのすーぶ みかん	七分米 ハム 人参 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし チンゲン菜 パーコン みかん	幼児 みかん	市販菓子 2才～市販煮干し 市販ジュース	かぼちゃ 薄力粉 豆乳 サラダ油 粉糖 (キャベツ えのき)
	23 月	あわごはん ★とりにくの しょうゆこうじまよやき★ きゃべつとひきにくのいために ほうれん草のみそしる	七分米 あわ 鶏肉 醤油こうじ 豆乳マヨネーズ きゃべつ 春雨 生姜 鶏ひき肉 豆腐 ねぎ ほうれん草	幼児 みかん	れーずんぶおかつちや ぎゅうにゅう
24 火	あわごはん ぼてところっけ ひじきのもの きゃべつとねぎのみそしる	七分米 あわ ジャガ芋 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 薄力粉 ひじき 人参 油揚げ キャベツ ねぎ	幼児 みかん	れもんばたーとーすと ぎゅうにゅう	食パン バター レモン 上白糖 (えのき茸 玉ねぎ)
	25 水	ばたーびらふ ぶたにくのろべるふう ぶろっこりーこーんそてー かぶととりにくのすーぶ	七分米 バター ウィンナー 人参 玉ねぎ ホールトマト 豚肉 プロッコリー パーコン コーン かぶ かぶの葉 鶏肉	幼児 みかん	とうにゅうむしばん ぎゅうにゅう
26 木	あわごはん さわらのさいきょうゆき ほうれん草のごまに ふとわかめのすましじる	七分米 あわ さわら 白味噌 ほうれん草 もやし 人参 白こま 麩 わかめ	幼児 みかん	てづくりちきんげつと ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 豆腐 薄力粉 豆乳マヨネーズ 油 (キャベツ えのき茸)
	27 金	のりつくだにごはん えのきいとりつくねに きりぼしだいこんのみそに とうふとほうれん草のみそしる	七分米 きび 焼きのり えのき 鶏ひき肉 生姜 ねぎ パン粉 切干大根 油揚げ 干しいたけ いんげん 豆腐 ほうれん草	幼児 みかん	きなこかっけーき ぎゅうにゅう
28 土	すばけていなぼりたん ぼてとぶろっこりーそてー ほうれん草すーぶ みかん	ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく トマトビュール プロッコリー ジャがいも パーコン 豚肉 ほうれん草 人参 みかん	幼児 みかん	市販菓子 2才～市販煮干し 市販ジュース	おいお年を お迎え下さい

玉ねぎ 皮むき  
ゆり組

冬至メニュー

★リクエストメニュー★

玉ねぎ 皮むき  
さくら組

[えいようか]	エネルギー	たんぱく質	しほう	カルシウム	てつぶん	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
乳児	503kca	18.5g	15.4g	196mg	2.1mg	155μg	0.27mg	0.21mg	17mg	2.1g	4.7
幼児	585	20.7	17.5	191	2.4	168	0.35	0.22	19	2.3	5.3

**【食育目標】**  
食に興味を持ち 楽しく食べる



※乳児の平日の午前のおやつは 牛乳 です。(土曜日は市販菓子となります。)  
※献立は食材の都合により変更する場合があります。また使用食材が変更になる場合  
もあります。  
※アレルギーなどの確認のため食べた事のない食材は、ご家庭で事前にお試しください。

★★いよいよ、さくらぐみの  
リクエストメニューがはじまります！★★  
★印の献立はリクエストメニューになります。  
どんな給食献立が登場するか楽しみです。

冬至は21日 冬至メニューは12/20(金)です  
給食では ゆずやかぼちゃを食べ元氣パワー充電です。



**【こんだてのわらい】**  
★季節感ととりいれ食品の種類、料理の種類をふやします。  
★献立、おやつにボリュームをもちます。  
★どしゃく力をつけるような献立をとりいれます。

- 【冬(12~2月)の旬の食材】**
- 魚類 すずき かます たら ぶり ひらめ 金目鯛 かに
  - 野菜類 小松菜 プロッコリー 春菊 ほうれん草 人参  
れんこん うど ごぼう セロリ ししいたけ 白菜  
ねぎ 大根 青梗菜
  - 果物類 りんご みかん レモン いちご

