



# 2024年 12月 お給食 献立表



練馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満	材 料 名			3時おやつ
			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	
月 2 16	ご飯 豆腐と大根の味噌汁 松風焼き 野菜の甘酢和え	548.9(544.4) 19.7(18.6) 14.1(16.2) 1.9(1.5)	米、○さつまいも、 パン粉、○砂糖、砂 糖、○はちみつ	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、だいず水魚缶詰、淡色み そ、○生クリーム、調製豆乳、 油揚げ、淡色辛みそ、いわし (煮干し)、○無塩バター、こ ま、◎牛乳	もやし、○バナナ、きゅうり、 にんじん、だいこん、ねぎ、し いだけ、こんぶ(だし用)	キャラメルポテト バナナ 牛乳
火 3 17	ご飯 チンゲン菜のスープ 肉野菜炒め ブロッコリーとツナのマヨサラダ	597.1(559.7) 18.1(18.0) 23.9(21.3) 1.5(1.4)	米、○コッペパン、 エッグケア、○砂 糖、○はちみつ、こ ま油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬 缶、○無塩バター、○きな粉、 すりごま、◎牛乳	○オレンジ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、緑豆も やし、チンゲンサイ、たまねぎ、 ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし 用)	きな粉バターサンド オレンジ 牛乳
水 4 18	ポークカレー 味噌ドレッシングサラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	509.5(493.4) 18.1(18.0) 10.7(12.7) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○ 砂糖、片栗粉、小麦 粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト、豚肉(薄 ロース)、○アガー、淡色辛み そ、ごま、◎牛乳	○りんご天然果汁、こまつな、 ○バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コーン缶	りんごゼリー バナナ 牛乳
木 5 19	チーズパン キャベツとベーコンスープ 鶏肉の照り焼き 緑黄色のフレンチサラダ	473.5(391.7) 20.0(15.3) 12.0(11.5) 2.5(1.5)	コッペパン、○米、 油、砂糖、○ごま油	鶏もも肉、チーズ、ベーコン、 ○油揚げ、○しらす干し、◎牛 乳	にんじん、日本かぼちゃ、○フ ルーン(乾)、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、いんげ ん、○こまつな、こんぶ(だし 用)	青菜とじゃこごはん ブルー 麦茶
金 6 生命の日 おさとり	ご飯 えのきとわかめのすまし汁 薩摩揚げの五目煮 ほうれん草の磯和え	488.0(473.6) 18.3(17.9) 9.1(12.0) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○黒 砂糖、油、砂糖	○牛乳、さつまいも、○調製豆 乳、だいず水魚缶詰、花かつ お、◎牛乳	緑豆もやし、ほうれん草、○ バナナ、にんじん、えのきだ け、ねぎ、しいだけ、いんげ ん、ほしのり、こんぶ(だし 用)、カットわかめ	黒糖蒸しパン バナナ 牛乳
土 7 21	ナポリタンスパゲティー かぶとコーンのスープ コールスローサラダ	515.3(503.1) 15.0(15.1) 13.2(15.3) 2.8(2.0)	スパゲティー、○ 米、エッグケア、砂 糖、油	○牛乳、ワインナー、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○バナ ナ、トマトピューレ、かぶ、 きゅうり、マッシュルーム缶、 コーン缶、にんじん、ピーマ ン、こんぶ(だし用)	わかめおにぎり バナナ 牛乳
月 9 23	ご飯 豆腐の中身スープ チンジャオロース 切り干し大根のハリハリサラダ	588.5(591.9) 18.8(18.8) 16.0(17.5) 4.4(3.2)	米、○食パン、○砂 糖、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(薄ロース)、木綿 豆腐、○無塩バター、○パ ター、○すりごま、○ごま、こ ま、◎牛乳	こんぶ(だし用)、○みかん、 緑豆もやし、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、切 り干しだいこん、だけのこ(水 煮)、ねぎ、赤ピーマン	セサミトースト みかん缶 牛乳
火 10 24	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 肉じゃが キャベツの和風サラダ	590.9(522.4) 17.6(16.5) 21.5(18.7) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、○ 焼ふ、しらたき、○ 砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○パ ター、花かつお、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、こま つな、ねぎ、だいこん、みつ ば、しいだけ、こんぶ(だし 用)	お麩のココアスナック バナナ 牛乳
水 11 25	ミルクパン 野菜スープ ささみのカレー焼き のりマヨサラダ	452.2(381.5) 21.2(16.5) 9.5(9.7) 2.4(1.6)	コッペパン、○米、 エッグケア、○砂 糖、砂糖	鶏ささ身、○鶏ひき肉、ツパ油 漬缶、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、○フルーン(乾)、はく さい、にんじん、ほしのり、こ んぶ(だし用)	そばろのおにぎり ブルー 麦茶
木 12 26	塩野菜ラーメン わかめサラダ バナナ	505.2(431.5) 18.3(15.8) 14.4(14.8) 1.7(1.2)	焼きそばめん、○小 麦粉、○砂糖、ごま 油、砂糖	○牛乳、豚肉(薄ロース)、○調 製豆乳、○チーズ、しらす干 し、◎牛乳	緑豆もやし、○みかん、パ ナナ、きゅうり、コーン缶、キャ ベツ、ねぎ、にんじん、にら、 ○コーン缶、こんぶ(だし 用)、カットわかめ	コーンチーズ蒸しパン みかん 牛乳
金 13 27	ご飯 大根のすまし汁 鯖の胡麻味噌焼き 小松菜の納豆和え	567.7(521.3) 22.4(20.7) 18.4(18.0) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○ 油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さば、挽きわり納豆、 花かつお、淡色辛みそ、○き な粉、すりごま、◎牛乳	緑豆もやし、こまつな、○パ ナナ、にんじん、だいこん、ね ぎ、糸みつば、こんぶ(だし 用)	きな粉クッキー バナナ 牛乳
土 14 28	豚ブルコギ丼 白菜とえのきの中華スープ もやしの中華サラダ	587.9(589.5) 20.4(19.9) 19.8(20.8) 2.5(2.0)	米、○ロールパン、 砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(薄ロース)、ハ ム、○バター、すりごま、◎牛 乳	たまねぎ、緑豆もやし、○パ ナナ、はくさい、きゅうり、に ら、にんじん、しめじ、えのき だけ、○ブルーベリージャム、 こんぶ(だし用)	ブルーベリーサンド バナナ 牛乳
金 20 BD	雪だるまご飯 ポテトスープ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ	653.6(555.6) 17.9(15.5) 22.8(19.0) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、○ 小麦粉、○砂糖、 エッグケア、油、砂 糖、○砂糖	さけ、○無塩バター、○卵、○ 生クリーム、ベーコン、◎牛乳	○りんご天然果汁、○グレー プフルーツ、キャベツ、緑豆も やし、きゅうり、たまねぎ、○ みかん缶、コーン缶、グリン ピース、にんじん、こんぶ(だ し用)	パウンドケーキ グレープフルーツ りんごジュース

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください  
 ※れんげ(完了期)・すみれ・たんぼぼクラスは朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつきます  
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談ください



	月	火	水	木	金	土
たんぼぼ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツクラッカー	ほしたべよ	リッツクラッカー	ほしたべよ
すみれ	カルシウム せんべい	ハイハイ	リッツクラッカー	ハイハイ	リッツクラッカー	ほしたべよ
れんげ 完了期	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

