



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和6年度12月（師走）献立表



冬野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

| | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|----|---|--|--|--|---|---|
| 昼食 | ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん | 麦ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつまいもの味噌汁 バナナ | 茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え りんご | 根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト | ご飯 カレーの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ | 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト |
| 3時 | 油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶 | りんごのケーキ ヨーグルトドリンク | 南瓜プリン 牛乳 | 肉まん 麦茶 | チキンライス 麦茶 | 塩昆布おにぎり 牛乳 |
| | I補給 - 550 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g | I補給 - 611 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.9 g 炭水化物 87.6 g | I補給 - 582 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 74.7 g | I補給 - 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 92.8 g | I補給 - 450 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.7 g 炭水化物 86.4 g | I補給 - 561 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 昼食 | ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ | 雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト | 油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご | ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん | ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかぼか生姜スープ フルーツゼリー | ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト |
| 3時 | しらすと卵のおやき 麦茶 | あったかにゆう麺 麦茶 | 味噌ポテト 牛乳 | ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶 | チーズバーグ ヨーグルトドリンク | ゆかりおにぎり 牛乳 |
| | I補給 - 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g | I補給 - 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 90.0 g | I補給 - 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g | I補給 - 533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.3 g | I補給 - 547 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 85.5 g | I補給 - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.8 g |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 昼食 | ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん | 麦ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつまいもの味噌汁 バナナ | 根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト | ご飯 カレーの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ | ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト | 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト |
| 3時 | 油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶 | りんごのケーキ ヨーグルトドリンク | 肉まん 麦茶 | チキンライス 麦茶 | 柚子パウンドケーキ 緑茶 | 塩昆布おにぎり 牛乳 |
| | I補給 - 550 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g | I補給 - 640 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 92.9 g | I補給 - 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 92.8 g | I補給 - 450 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.7 g 炭水化物 86.4 g | I補給 - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g | I補給 - 561 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 昼食 | ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ | バターライス ミックスフライ（乳：チキンフライ） 温野菜マリネ パイザンヌスープ フルーツヨーグルト | 油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご | ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん | ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかぼか生姜スープ フルーツゼリー | ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト |
| 3時 | しらすと卵のおやき 麦茶 | お楽しみクッキー ミルクティー | 味噌ポテト 牛乳 | ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶 | せんべい（ぱりんこ） ウエハース ヨーグルトドリンク | ゆかりおにぎり 牛乳 |
| | I補給 - 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g | I補給 - 548 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 77.5 g | I補給 - 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g | I補給 - 533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.3 g | I補給 - 461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.4 g | I補給 - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.8 g |