




# 12月の給食献立表

令和6年12月号 発行：アデネ学園

日曜日	行事	9時45分おやつ 0・1・2歳児	昼食	15時おやつ	材 料 名				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	調味料		
2日 (月)		バナナ	ごはん ガーリックチキン 春雨サラダ 洋梨 みそ汁(さつまいも・薄揚げ・ねぎ)	牛乳 ドーナツ	さつまいも はるさめ 砂糖 ごま油 バター 薄揚げ	牛乳 鶏肉 卵 みそ	もやし キャベツ ねぎ にんじん にんにく バナナ ラフランス	しょうゆ 酒 酢 食塩 パセリ粉 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 34.7 g カルシウム 215 mg 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	
3日 (火)		みかん	野菜塩ラーメン 餃子 ももゼリー 麦茶	牛乳 源氏パイ	片栗粉 ごま油 砂糖 バター パン粉 中華麺 源氏パイ	牛乳 餃子 豚肉 豆腐 卵 わかめ	はくさい もやし たまねぎ かぼちゃ にんじん しょうが チンゲンサイ みかん	しょうゆ 食塩 中華スープの素 丸鶏がらスープ こしょう	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 185 mg 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.3 g	
4日 (水)		洋梨	ごはん ぶりの香味焼き おひたし みかん みそ汁(しいたけ・厚揚げ・玉ねぎ)	牛乳 おととと	片栗粉 油 ごはん おととと	牛乳 プリ 厚揚げ ベーコン かまぼこ みそ	みかん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 洋梨缶詰	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし汁	エネルギー 326 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 22.6 g カルシウム 276 mg 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 2.2 g	
5日 (木)		麦茶 ふんわりコーン	ガパオライス 小松菜のしらすサラダ ヨーグルト健康 野菜スープ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト 油 ふんわりコーン ごはん	鶏肉 しらす干し 青のり ヨーグルト健康	たまねぎ だいこん キャベツ こまつな コーン にんじん きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 34.3 g カルシウム 180 mg 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.1 g	
6日 (金)		野菜ジュース	ごはん 豆腐入りチキンナゲット ワカメサラダ バナナ ゆかり みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも)	牛乳 マリービスケット	じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 マリービスケット 野菜ジュース	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ油漬 みそ カットわかめ	もやし たまねぎ コーン きゅうり ゆかり バナナ	しょうゆ ケチャップ 酢 食塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 25.2 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 236 mg 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	
7日 (土)			すき焼き風丼 バナナ 牛乳	麦茶 こつぶっこ	砂糖 油 こつぶっこ ごはん	牛乳 焼き豆腐 豚肉	はくさい しらたき たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ バナナ	しょうゆ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 29.4 g カルシウム 219 mg 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.3 g	
9日 (月)	大黒様献立	りんご	ごはん 鮭のみそ焼き 大根サラダ みかん 納豆汁	牛乳 ビスコ	砂糖 マヨネーズ ごはん ビスコ	牛乳 鮭 豆腐 みそ 納豆汁の素 ハム	だいこん なめこ コーン きゅうり ねぎ いもがら りんご みかん	しょうゆ みりん 食塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 396 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 273 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.4 g	
10日 (火)		麦茶 ふかしいも	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みかん みそ汁(チンゲンサイ・薄揚げ・玉ねぎ)	牛乳 源氏パイ	すりごま 油 砂糖 さつまいも 源氏パイ ごはん	牛乳 鶏肉 みそ 薄揚げ	たまねぎ もやし ほうれんそう チンゲンサイ にんじん しょうが みかん	しょうゆ 酒 煮干しだし汁	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 21.2 g カルシウム 233 mg 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.7 g	
11日 (水)		麦茶 かぼちゃの甘露	ごはん 鶏のから揚げ ドレッシングサラダ バナナ みそ汁(かぶ・焼麩・ねぎ)	麦茶 ビスタースト	米粉パン 片栗粉 油 焼麩 砂糖 人参ドレッシング ごはん	鶏肉 ビザ用チーズ みそ ハム ツナ油漬	キャベツ かぶ にんじん コーン ねぎ たまねぎ ピーマン かぼちゃ バナナ	しょうゆ 酒 ケチャップ 煮干しだし汁 昆布だし汁	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 43.5 g カルシウム 147 mg 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.6 g	
12日 (木)		ピーチゼリー	ごはん 五目卵蒸し 白菜サラダ りんご すこやかふりかけ(おおか) みそ汁(えのき・わかめ・もやし)	フルーツヨーグルト	油 砂糖 ピーチゼリー ごはん	卵 鶏肉 みそ わかめ プレーンヨーグルト すこやかふりかけ・おおか	りんご バナナ はくさい もやし きゅうり にんじん えのきたけ コーン しいたけ ねぎ 白桃缶 みかん缶 バイン缶	しょうゆ 酢 食塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 167 mg 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	
13日 (金)	おゆうぎ会 希望している園児のみの 給食・15時おやつ提供になります		カレーライス コールスローサラダ みかん 野菜ジュース(マンゴー)	麦茶 オランダせんべい	野菜ジュース オランダせんべい 油 ごはん	豚肉	にんじん たまねぎ コーン みかん キャベツ きゅうり	カレーライスルウ 酢		エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 48.4 g カルシウム 109 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g
14日 (土)			ごはん 白菜のシチュー バナナ 野菜ジュース	麦茶 ハッピーターン	じゃがいも バター ハッピーターン 野菜ジュース ごはん	牛乳 鶏肉 ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん バナナ	クリームシチュールウ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 42.7 g カルシウム 252 mg 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	
16日 (月)		バナナ	ごはん 豚肉のカレーソテー ツナサラダ ヨーグルト みそ汁(白菜・しいたけ)	麦茶 ミニサラダせんべい	油 炒りごま 砂糖 ごはん ミニサラダせんべい	豚肉 みそ ツナ油漬 ダイスチーズ かつお節 元氣ヨーグルト	はくさい たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ ピーマン にんじん しょうが にんにく バナナ	しょうゆ みりん 酢 カレー粉 煮干しだし汁	エネルギー 350 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 42.7 g カルシウム 252 mg 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	
17日 (火)		麦茶 ふんわりコーン	ごはん 赤魚の甘辛揚げ ゆかり和え バナナ すまし汁(なめこ・豆腐)	麦茶 星たべよ	ふんわりコーン 油 片栗粉 揚げ玉 砂糖 ごはん 星たべよ	赤魚 青のり	もやし キャベツ なめこ きゅうり ゆかり バナナ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 こしょう 昆布だし汁 かつお節だし汁	エネルギー 333 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 46.6 g カルシウム 72 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g	
18日 (水)	誕生会	ぶどうジュース	ピラフ ハンバーグ コールスローサラダ いちごクレープ わかめスープ	麦茶 ホームパイ	油 砂糖 ホームパイ クレープ 幼児ぶどうジュース ごはん	ベーコン わかめ 粉チーズ ハンバーグ	キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん きゅうり ピーマン	ケチャップ コンソメ 中濃ソース 酢 食塩 こしょう		エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 48.4 g カルシウム 109 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g
19日 (木)	ワクワクメニュー (妃奈子先生考案)	りんご	チョコクリームサンドイッチ フィッシュ&チップス 付け合わせ野菜 キウイゼリー キャベツスープ	麦茶 コンボタージュ せんべい	油 片栗粉 パン チョコレートクリーム フライドポテト コンボタージュせんべい	タラ	かぼちゃ ブロッコリー キャベツ キウイ たまねぎ りんご	しょうゆ 酒 煮干しだし汁 ケチャップ コンソメ	【世界の料理よりニュージーランド料理です】 	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 27.1 g カルシウム 135 mg 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.7 g
20日 (金)	おたのしみ会	麦茶 ビスコ	スープスパゲティ グリーンサラダ スペシャルデザート セレクトジュース (0・1・2歳児：りんごジュース)	プリンアラモード	ビスコ 油 スパゲティ フッシュプリン 幼児りんごジュース 幼児ぶどうジュース 幼児スポン スパゲティ	豚肉 ベーコン ホイップ クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しめじ まいたけ マッシュルーム パセリ みかん缶	ケチャップ 酒 中濃ソース コンソメ 食塩 こしょう	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 38.3 g カルシウム 165 mg 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	
21日 (土)	冬至		ハッシュドポークライス バナナ 牛乳	麦茶 たべっこどうぶつ	じゃがいも 油 片栗粉 米粉 砂糖 ハッピーターン ホットケーキミックス ごはん	牛乳 豚肉 バター 生クリーム(純乳脂肪)	バナナ たまねぎ にんじん マッ ッシュルーム グリンピース	完熟トマトのハヤシライス ルウ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 38.6 g カルシウム 181 mg 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.9 g	
23日 (月)		麦茶 ハッピーターン	ごはん 鶏のバーベキューソース コーンサラダ みかん 根菜の豆乳スープ	牛乳 かぼちゃパン	じゃがいも 油 片栗粉 米粉 砂糖 ハッピーターン ホットケーキミックス ごはん	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン ゆで小豆缶	キャベツ かぼちゃ コーン れんこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり パセリ すりおろしりんご みかん	しょうゆ 酢 コンソメ 食塩 カレー粉 こしょう	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 39.5 g カルシウム 181 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	
24日 (火)		バナナ	ピピンパ りんご 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	牛乳 大学芋	さつまいも 油 砂糖 ごま油 炒りごま ごはん	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ みそ 卵	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ねぎ ぜんまい にんにく しょうが バナナ りんご	しょうゆ 酢 食塩 中華スープの素 こしょう	エネルギー 413 kcal たんぱく質 10 g 脂質 25.0 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 208 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.4 g	
25日 (水)		オレンジゼリー	ごはん コロケ 磯香和え バナナ すこやかふりかけ(わかめ) みそ汁(だいこん・厚揚げ・人参)	牛乳 りんごケーキ	砂糖 油 オレンジゼリー ホットケーキミックス ごはん	牛乳 厚揚げ 豆乳 さつまいも 鶏肉 ちくわ みそ すこやかふりかけ・わかめ 刻みのみ 角切り昆布	だいこん もやし にんじん ほうれんそう バナナ りんご	しょうゆ 酒 煮干しだし汁 昆布だし汁 かつお節だし汁	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 23.8 g 炭水化物 22.1 g カルシウム 126 mg 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.2 g	
26日 (木)		麦茶 マンナビスケット	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の和え物 バナナ みそ汁(大根・小松菜・ねぎ)	麦茶 蒸しパン	油 片栗粉 ごま油 炒りごま マンナビスケット ホットケーキミックス ごはん	牛乳 さば ちくわ みそ	だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ にんじん しょうが バナナ	しょうゆ 酒 煮干しだし汁	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 38.0 g カルシウム 209 mg 食物繊維 8.6 g 食塩相当量 2.7 g	
27日 (金)		麦茶 たべっこどうぶつ	年越しカレーうどん ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	野菜ジュース (ベリーサラダ) 純米せんべい 野菜ジュース	じゃがいも 油 バター うどん ぶどうゼリー たべっこどうぶつ 純米せんべい 野菜ジュース	鶏肉 バター	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン ホールトマト缶	カレールウ甘口 しょうゆ 酢 食塩 こしょう	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 146 mg 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 0.6 g	
28日 (土)			豚丼 ストロベリーゼリー 野菜ジュース(オリジナル)	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	砂糖 野菜ジュース キャラメルコーン ごはん ストロベリーゼリー	豚肉	たまねぎ しらたき にんじん こまつな しめじ しょうが	しょうゆ 酒	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 146 mg 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 0.6 g	

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更させていただく場合もあります。  
※3歳以上児の栄養価を記載しております。