

2024



12月の献立



とろぽぽ保育園
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
3	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
4	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
5	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
6	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
7	土	かゆペースト さつま芋ペースト りんごペースト	米 さつま芋 りんご
9	月	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
10	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
11	水	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
12	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
13	金	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ
14	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
16	月	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
17	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
18	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
19	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
20	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
21	土	かゆペースト さつま芋ペースト りんごペースト	米 さつま芋 りんご
23	月	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
24	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
25	水	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
26	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
27	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
28	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



12月の献立


 とろぼろ保育園
 中期 8~9ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
2	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参とパプリカのサラダ スープ りんご	米 玉ねぎ 卵黄 人参 パプリカ かぼちゃ りんご
3	火	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 卵黄 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ
4	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 テンゲン菜 かぼちゃ パナナ	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 ポテトサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり 白菜 卵黄
5	木	鶏肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 大根 人参 なす 焼ふ
6	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり	かゆ 白糸タラと玉ねぎのミルク煮 人参のサラダ パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ 粉ミルク 人参 パナナ
7	土	かゆ 鶏肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつま芋のほくほく煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 さつま芋 キャベツ 花ふ りんご	しらすかゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 みそ汁	米 しらす 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 卵黄 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	鶏肉と野菜のくたくたにゆうめん じゃが芋と玉ねぎのサラダ	ソーメン 鶏肉 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ パプリカ
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 粉ミルク 白菜	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 かぶ 卵黄 小松菜 人参 玉ねぎ
11	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 テンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 卵黄	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 トマトときゅうりのサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト きゅうり 鶏肉 大根
12	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつま芋	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 人参 小松菜
13	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ じゃが芋 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ パナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 野菜のやわらか煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ テンゲン菜 人参 りんご
14	土	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ	かゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツの玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 鶏肉 人参
16	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参とパプリカのサラダ スープ りんご	米 玉ねぎ 卵黄 人参 パプリカ かぼちゃ りんご
17	火	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 卵黄 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ
18	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 テンゲン菜 かぼちゃ パナナ	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 ポテトサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり 白菜 卵黄
19	木	鶏肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 大根 人参 なす 焼ふ
20	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ かぶ ほうれん草 玉ねぎ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのミルク煮 人参のサラダ パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ 粉ミルク 人参 パナナ
21	土	かゆ 鶏肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつま芋のほくほく煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 さつま芋 キャベツ 花ふ りんご	しらすかゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 みそ汁	米 しらす 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ
23	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 卵黄 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	鶏肉と野菜のくたくたにゆうめん じゃが芋と玉ねぎのサラダ	ソーメン 鶏肉 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ パプリカ
24	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 粉ミルク 白菜	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 かぶ 卵黄 小松菜 人参 玉ねぎ
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとパプリカのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ テンゲン菜 キャベツ パプリカ じゃが芋 人参 卵黄 りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 トマトときゅうりのサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト きゅうり 鶏肉 大根
26	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつま芋	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 人参 小松菜
27	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と高野豆腐のだし煮 みそ汁	米 カラスカレイ じゃが芋 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 玉ねぎ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 野菜のやわらか煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ テンゲン菜 人参 りんご
28	土	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ	かゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツの玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 鶏肉 人参

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



12月の献立



とろぼろ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
2	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参とパプリカのサラダ スープ りんご	米 玉ねぎ 玉子 人参 パプリカ かぼちゃ りんご
3	火	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 玉子 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ
4	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 もやし チンゲン菜 かぼちゃ カットワカメ パナナ	かゆ 豚肉と野菜のコトコト煮 ポテトサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり 白菜 玉子
5	木	豚肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 さつまい 玉ねぎ 大根 人参 なす 焼ふ
6	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり	かゆ 白糸タラと玉ねぎのミルク煮 人参のサラダ みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ 粉ミルク 人参 もやし カットワカメ パナナ
7	土	かゆ 豚肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつまいものほくほく煮 みそ汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 さつまい 人参 キャベツ 花ふ りんご	しらすかゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 みそ汁	米 しらす 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 玉子 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	豚肉と野菜のくたくたにゆうめん じゃが芋と玉ねぎのサラダ	ソーメン 豚肉 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ パプリカ
10	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ さつまい 人参 粉ミルク 白菜	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 かぶ 玉子 小松菜 人参 玉ねぎ
11	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 玉子	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 トマトときゅうりのサラダ 豚汁	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト きゅうり 豚肉 大根
12	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつまい	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 人参 小松菜
13	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ じゃが芋 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ パナナ	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 野菜のやわらか煮 りんご	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 りんご
14	土	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ	かゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツの玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 鶏肉 人参
16	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参とパプリカのサラダ スープ りんご	米 玉ねぎ 玉子 人参 パプリカ かぼちゃ りんご
17	火	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 玉子 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ
18	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 もやし チンゲン菜 かぼちゃ カットワカメ パナナ	かゆ 豚肉と野菜のコトコト煮 ポテトサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり 白菜 玉子
19	木	豚肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 さつまい 玉ねぎ 大根 人参 なす 焼ふ
20	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ かぶ ほうれん草 玉ねぎ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのミルク煮 人参のサラダ みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ 粉ミルク 人参 もやし カットワカメ パナナ
21	土	かゆ 豚肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつまいものほくほく煮 みそ汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 さつまい 人参 花ふ りんご	しらすかゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 みそ汁	米 しらす 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ
23	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 玉子 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	豚肉と野菜のくたくたにゆうめん じゃが芋と玉ねぎのサラダ	ソーメン 豚肉 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ パプリカ
24	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ さつまい 人参 粉ミルク 白菜	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 かぶ 玉子 小松菜 人参 玉ねぎ
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとパプリカのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ じゃが芋 人参 玉子 りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 トマトときゅうりのサラダ 豚汁	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト きゅうり 豚肉 大根
26	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつまい	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 人参 小松菜
27	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と高野豆腐のだし煮 みそ汁	米 カラスカレイ じゃが芋 鶏 肉 高野豆腐 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 野菜のやわらか煮 りんご	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 りんご
28	土	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ	かゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツの玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 鶏肉 人参

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



12月の献立



とろぽろ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	417kcal 16.2g
3	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	472kcal 17.4g
4	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	471kcal 20.9g
5	木	牛乳 ビスケット	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	525kcal 22.5g
6	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 冬野菜ポトフ かぼちゃサラダ みかん	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり みかん	牛乳 レーズン甘食風	498kcal 16.1g
7	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	511kcal 19.0g
9	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	497kcal 18.5g
10	火	牛乳 ビスケット	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレック缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	515kcal 16.1g
11	水	牛乳 せんべい	おかか混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋炒め キャベツのナムル みそ汁	米 花かつお 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 玉子	牛乳 ミルクパン	496kcal 17.7g
12	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	499kcal 19.3g
13	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 厚揚げ 玉ねぎ カットワカメ パナナ	牛乳 おやつにゆうめん	537kcal 23.2g
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	505kcal 19.6g
16	月	牛乳 せんべい	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	435kcal 16.2g
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	472kcal 17.4g
18	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	471kcal 20.9g
19	木	牛乳 ビスケット	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	525kcal 22.5g
20	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 茹小豆缶 かぶ ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	504kcal 16.7g
21	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	511kcal 19.0g
23	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	497kcal 18.5g
24	火	牛乳 ビスケット	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレック缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	515kcal 16.1g
25	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン キャベツのナムル 具だくさんスープ りんご	米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ じゃが芋 人参 玉子 りんご	牛乳 チーズケーキ	517kcal 18.3g
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	499kcal 19.3g
27	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 高野豆腐のおでん風 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 高野豆腐 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 おやつにゆうめん	495kcal 20.8g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	505kcal 19.6g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



12月の献立



とろぽぽ保育園
幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
2	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	515kcal 19.2g
3	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	568kcal 20.7g
4	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	561kcal 25.3g
5	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	633kcal 27.4g
6	金	《イベント給食》ご飯 冬野菜ポトフ かぼちゃサラダ みかん	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり みかん	牛乳 レーズン甘食風	595kcal 19.0g
7	土	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	615kcal 22.8g
9	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	597kcal 22.3g
10	火	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	625kcal 18.9g
11	水	おかか混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋炒め キャベツのナムル みそ汁	米 花かつお 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 玉子	牛乳 ミルクパン	594kcal 21.1g
12	木	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	599kcal 23.2g
13	金	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 厚揚げ 玉ねぎ カットワカメ パナナ	牛乳 おやつにゆうめん	636kcal 28.5g
14	土	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	612kcal 23.6g
16	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	515kcal 19.2g
17	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	568kcal 20.7g
18	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	561kcal 25.3g
19	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	633kcal 27.4g
20	金	《イベント給食》鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 茹小豆缶 かぶ ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	602kcal 19.9g
21	土	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	615kcal 22.8g
23	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	597kcal 22.3g
24	火	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	625kcal 18.9g
25	水	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン キャベツのナムル 具だくさんスープ りんご	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ じゃが芋 人参 玉子 りんご	牛乳 チーズケーキ	622kcal 21.8g
26	木	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	599kcal 23.2g
27	金	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 高野豆腐のおでん風 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 高野豆腐 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 おやつにゆうめん	591kcal 25.3g
28	土	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	612kcal 23.6g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。