

☆2024年12月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ：冬野菜】

曜日	月 2・16	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
献立名	ごはん 鶏のから揚げ ごま酢和え みそ汁	こんこんカレー ツナサラダ	ごはん 梅ごはん(4日幼児のみ) 鮭の塩焼き きんぴら かきたま汁	牛丼 おかか和え みそ汁	ごはん 鶏のゆず味噌焼き 食べたら幸せ!冬至サラダ すまし汁	サンドイッチ 牛乳 バナナ
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40 梅 適宜	幼児 乳児 六分米 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ・卵・乳 1個 1個 →卵乳ア・完了)
主食	鶏もも肉 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 1 0.8 米粉 2 1.6 揚げ油 3 2.4	合い挽きミンチ 30 24 人参 20 16 れんこん 20 16 大根 30 24 ほうれん草 20 16 油 1 0.8 カレーウ※乳 10 8 →乳ア) 乳なしカレーウ 水 60 48	鮭 50 40 塩 0.1 0.08 ごぼう 25 20 じゃが芋 20 16 人参 10 8 糸こんにゃく(完了×) 6 4.8 濃口醤油 4 3.2 砂糖 1.5 1.2 みりん 0.3 0.24 酒 1 0.8 ほうれん草 10 8 卵 15 12 →卵ア) 豆腐 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	牛もも肉 60 48 玉葱 40 32 人参 10 8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 ブロッコリー 40 32 にんじん 10 8 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.5 0.4 大根 20 16 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 ゆず味噌 4 3.2 みりん 1 0.8 砂糖 0.6 0.48 ゆず果汁 0.3 0.24 だし汁 適量 適宜 マカロニ 5 4 れんこん 12 9.6 南瓜 12 9.6 人参 6 4.8 ツナフレーク 5 4 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア) マヨドレ 塩 適宜 適宜 玉ねぎ 20 16 わかめ 0.2 0.16 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	南瓜パン 2個 ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	小松菜 20 16 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 竹輪(完了×) 5 4 すりごま 1 0.8 酢 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 南瓜 20 16 油揚げ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	わかめ 0.4 0.32 ツナフレーク 10 8 きゃべつ 30 24 ホールコーン(完了×) 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	卵 15 12 →卵ア) 豆腐 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	大根 20 16 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア) マヨドレ 塩 適宜 適宜 玉ねぎ 20 16 わかめ 0.2 0.16 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	
献立名	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 みかん(幼) バナナ・チーズ(乳)	ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) バームクーヘン	牛乳 のりじゃこトースト	牛乳 かりんとう(幼・ぱ) 南瓜ボーロ(り・ひ) 一口ゼリー	牛乳 袋菓子
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 南瓜パン(幼・ぱ) 2個 2個 南瓜パン(り・ひ) 1個 いちごジャム 適宜 適宜	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 みかん 1個 バナナ 1/2本 チーズ※乳 1本	ヨーグルト・75 75 牛乳 100 →乳ア) 豆乳 *り・ひ ミニバームクーヘン※卵乳 1個1個 →乳卵ア) ミニ野菜スティック りすのみ 2個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア) 南瓜パン しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 5 4	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 かりんとう 1袋 1袋 南瓜ボーロ 10 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子
おやつ						

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。

☆2024年12月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ：冬野菜】

曜日	月 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14	土 28
献立名	ごはん ぶりの照り焼き ゆかり和え みそ汁	ゆかりごはん ちゃんこ鍋	ごはん 赤魚の味噌焼き 切干大根煮 すまし汁	ごはん 豚肉の炒め物 みそ汁	親子うどん エビサラダ	ツナサンド バナナ 牛乳 (りす・ひよこのみ)	28日お弁当日
						14日ニコニコフェスタ	
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり 適宜 適宜	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 南瓜パン 2個 ツナフレーク 8 マヨドレ 5	
	ブリ 50 40 砂糖 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6	鶏もも肉 60 48 塩 0.1 0.08 大根 25 20 人参 20 16 白菜 30 24 しめじ 10 8 白ネギ 5 4 油揚げ 8 6.4 鶏ガラだし 1.5 1.2 米みそ 10 8 いりごま 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 にんにく 0.5 0.4 しょうが 0.5 0.4 ごま油 0.8 0.64 水 120 96	赤魚 50 50 みそ 4 3.2 みりん 1 0.8 砂糖 0.6 0.48 だし汁 適宜 適宜 切干大根 4 3.2 人参 15 12 小松菜 8 6.4 油揚げ 5 4 ごま油 0.3 0.24 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 豆腐 15 12 ほうれん草 15 12 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ロース肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 15 12 なす 15 12 キャベツ 25 20 小松菜 15 12 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口しょうゆ 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 かぶ(葉付き) 25 20 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(細切れ) 10 8 卵 25 20 玉ねぎ 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 カットねぎ 5 4 薄口醤油 5 4 だし汁 140 112 えび 10 8 →完了(ツナ缶) 0 ブロッコリー 20 16 カリフラワー 20 16 人参 8 6.4 ホールコーン(完了×) 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア) マヨドレ 塩 0.1 0.08		
屋食	白菜 15 12 人参 10 8 もやし 5 4 水菜 8 6.4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.4 白ゴマ 0.5 0.4 さつまいも 20 16 玉ねぎ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96					バナナ 1/2本 牛乳 100 →乳ア) 豆乳 【幼児・ぱんだ 持ち帰りパン】 フランクフルト 2個 2個 メロンパン 1個 1個 →卵乳ア) アレルギー対応パン3個	
	材料						
献立名	牛乳 ミレービスケット クラッカー(ひよこ)	牛乳 鈴カステラ ドーナツ(ひよこ) チーズ	牛乳 きな粉フィンガービス 一口ゼリー	牛乳 おせんべいしょうゆ味(幼) おせんべいサラダ味・ドーナツ(乳)	ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック	牛乳 袋菓子	
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 ミレービスケット 1袋 クラッカー 1袋	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 鈴カステラ※卵乳 1P 1P →卵乳ア) かぼちゃポーロ *幼・ぱ・り カルテツドーナツ※卵乳 1個 →卵乳ア) かぼちゃポーロ *ひ チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 きな粉フィンガービス 1袋 1袋 *ひよこのみ 1/2袋 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 おせんべいしょうゆ味 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 カルテツドーナツ※卵乳 1個 →卵・乳ア) 一口ゼリー	ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア) 豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子	
献立名							
	材料						

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。  
 ★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。  
 ★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。