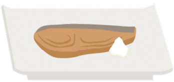
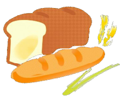
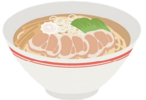
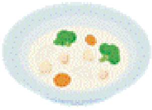
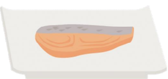
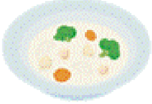
2024年12月

献　立　表

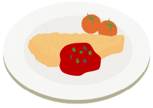
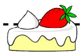
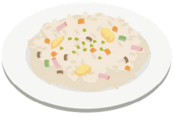
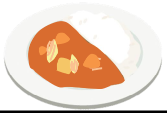
阪南市立保育所

日／曜	献　立　名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	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（月）	チャンポン麺 おにぎり みかん 	生中華めん、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、むきえび、きな粉	みかん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ	中華スープ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 317 mg
3（火）	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁 	米、マヨネーズ、砂糖、マカロニ	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、みそ、油揚げ	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 188 mg
4（水）	カレーライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 26.9 g カルシウム 263 mg
5（木）	ご飯 コロッケ 小松菜のごま和え 豆腐すまし汁 	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 729 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.6 g カルシウム 362 mg
6（金）	きのこのスープ キッズビビンバ バナナ 	米、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.1 g カルシウム 275 mg
7（土）	スティックパン バナナ（アレルギー児） みそ汁 ジュース 	スティックパン	牛乳、みそ	りんご果汁５０％飲料、バナナ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 238 mg
9（月）	ロールパン きのこのマカロニグラタン わかめスープ 	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、バター、さけ水煮、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.6 g カルシウム 371 mg
10（火）	みそラーメン おにぎり 	生中華めん、米、麩、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉、みそ、バター	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 271 mg
11（水）	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ 	米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 263 mg
12（木）	オムライス 中華スープ 	米、春雨、ごま	牛乳、卵、鶏肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、コーン、カットわかめ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 258 mg
13（金）	ご飯 さけの塩焼き もやしと人参のお浸し みそ汁 	米、さといも、ごま	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 195 mg
14（土）	豚肉チャーハン 野菜スープ 	米、スティックパン、油	牛乳、卵、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 242 mg
16（月）	豚丼 白菜のお浸し 	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、卵、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 201 mg
17（火）	ご飯 鶏肉の甘辛焼 チンゲン菜の中華和え みそ汁 	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 214 mg
18（水）	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え 	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮、さけ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素（ハ）顆粒、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 288 mg

2024年12月

献　立　表

阪南市立保育所

日／曜	献　立　名	材料名（昼食・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	調味料	10時おやつ	3時おやつ	栄　養　価
19（木）	ご飯 白身魚のトマトソースがけ ブロッコリーの三色サラダ わかめスープ 	米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、ねぎ、コーン、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、和風ドレッシング、食塩、コンソメ	牛乳	牛乳 菓子	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 256 mg
20（金）	ふりかけおにぎり ケチャップスパゲティー クリスマスえびフライ クリスマス・鶏の唐揚げ フライドポテト MERRY CHRISTMAS	フライドポテト、米、スパゲティ、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、ふりかけ	牛乳	牛乳 ショートケーキ(以上児) ゼリー(未満児) 	エネルギー 902 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 32.9 g カルシウム 179 mg
21（土）	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
23（月）	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳	牛乳 ヨーグルト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 326 mg
24（火）	きつねうどん おにぎり 金時豆 	米、干しうどん、砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、油揚げ	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳	牛乳 菓子	エネルギー 744 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 303 mg
25（水）	ご飯 さわらの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 	米、じゃがいも、麸、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、油揚げ、だいず水煮、みそ	たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	牛乳 菓子	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 213 mg
26（木）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 306 mg
27（金）	カレーライス コーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	カレールウ、和風ドレッシング		菓子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 47 mg
28（土）	おかかおにぎり みそ汁 	米、スティックパン	絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおふりかけ		スティックパン	エネルギー 279 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 4.3 g カルシウム 55 mg

食べごよみ

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。

またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。

大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

12月　アレルギー食
（幼児普通食からの変更点）

2日(月) 豆腐きなこドーナツ→米粉ケーキ
10日(火) お麩ラスク→菓子
14日(土) スティックパン→おにぎり
16日(月) ホットケーキ→米粉ケーキ
23日(月) ヨーグルト→ゼリー
26日(木) バナナケーキ→米粉ケーキ

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「０、１歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」