





# 令和6年12月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
2 ・ 16 (月)	ごはん おからボール かぶとわかめの酢の物 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 おから 玉葱 ひじき 生姜 しょうゆ 片栗粉 三温糖 みりん ・かぶ 人参 わかめ 三温糖 酢 塩 ・豆腐 ごぼう しめじ 小松菜 煮干 味噌	牛乳 ほうとう風うどん  ・乾麺 南瓜 人参 大根 油揚げ 味噌 昆布鰹節	エネルギー 553kcal  たんぱく質 21.3g
3 ・ 17 (火)	タコライス 人参しりしり こふき芋 すまし汁 果物	・米 豚肉 玉葱 レタス トマト チーズ トマト缶 ケチャップ ソース カレー粉 三温糖 油 ・人参 もやし ツナ缶 しょうゆ 三温糖 胡麻 ・じゃが芋 塩 ・玉葱 大根 ほうれん草 昆布鰹節 しょうゆ 塩	牛乳 ココアケーキ  ・小麦粉 卵 三温糖 牛乳 バター ココア	エネルギー 581kcal  たんぱく質 21.2g
4 ・ 18 (水)	4日 ロールパン 18日 バターライス 鮭のメープル焼き フレンチサラダ トマトクリームスープ 果物	4日 ■ロールパン 18日 米 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 塩 バター ・鮭 メープルシロップ マスタード しょうゆ ・キャベツ きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 油 ・玉葱 ベーコン 白菜 トマト缶 ケチャップ 牛乳 塩 昆布鰹節 パセリ粉	牛乳 プーティン  ・じゃが芋 油 バター 小麦粉 ソース チーズ	エネルギー 504kcal  たんぱく質 23.8g
5 ・ 19 (木)	スパゲティミートソース ごぼうのマヨサラダ すまし汁 果物	・スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 トマト缶 油 ケチャップ しょうゆ 三温糖 ソース 塩 パセリ粉 ・ごぼう 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 胡麻 ・しめじ もやし 玉葱 ほうれん草 昆布鰹節 しょうゆ 塩	牛乳 塩昆布おにぎり  ・米 塩昆布 胡麻 胡麻油	エネルギー 552kcal  たんぱく質 17.8g
6 (金)	ごはん 厚揚げの中華煮 三色ナムル ねぎの味噌汁 果物	・米 ・豚肉 厚揚げ 人参 白菜 にんにく チンゲン菜 胡麻油 鰹節 しょうゆ 三温糖 片栗粉 ・もやし 人参 小松菜 しょうゆ 胡麻油 胡麻 ・かぶ ねぎ えのき わかめ 煮干 味噌	牛乳 ウインナー入り チーズ蒸しパン  ・小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 三温糖 チーズ ウインナー	エネルギー 540kcal  たんぱく質 22.2g
7 ・ 21 (土)	ロールパン 豚肉とキャベツの ペペロン炒め ポテトサラダ 牛乳 果物	・■ロールパン ・豚肉 キャベツ にんにく 塩 こしょう オリーブ油 ・じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ ・牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 506kcal  たんぱく質 21.2g
9 ・ 23 (月)	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 人参の土佐和え 豆乳味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 大根 万能ねぎ 三温糖 しょうゆ 酢 油 ・小松菜 人参 鰹節 しょうゆ ・南瓜 玉葱 高野豆腐 春菊 豆乳 煮干 味噌	麦茶 冬野菜のグラタンパン  ・■ロールパン 玉葱 かぶ コーン缶 ほうれん草 ウインナー 小麦粉 バター 牛乳 チーズ	エネルギー 501kcal  たんぱく質 21.0g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
10 ・ 24 (火)	ぶどうパン ブラウンシチュー 温野菜サラダ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ぶどうパン</li> <li>・豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ トマト缶 油 ケチャップ ソース しょうゆ 生クリーム 塩 バター 小麦粉 パセリ粉</li> <li>・南瓜 人参 ブロッコリー バター 塩 こしょう</li> </ul>	牛乳 お好み焼き  ・キャベツ ねぎ じゃが芋 ツナ缶 小麦粉 油 鰹節 ソース 青のり マヨネーズ	エネルギー 567kcal  たんぱく質 20.4g
11 (水)	ごはん ぶり大根 千草和え 豚汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・ぶり 大根 生姜 しょうゆ 酒 三温糖 みりん</li> <li>・ほうれん草 人参 油揚げ 鰹節 しょうゆ 三温糖</li> <li>・豚肉 人参 こんにゃく ねぎ ごぼう 里芋 豆腐 煮干 味噌</li> </ul>	牛乳 シュガードーナツ  ・小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 おから 油 粉糖	エネルギー 581kcal  たんぱく質 23.8g
12 ・ 26 (木)	ちゃんぽんうどん 里芋の和風サラダ トマト 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん 豚肉 白菜 人参 もやし ねぎ ほうれん草 昆布鰹節 塩 しょうゆ 胡麻油 片栗粉</li> <li>・里芋 人参 きゅうり コーン缶 鰹節 マヨネーズ しょうゆ 塩</li> <li>・トマト</li> </ul>	牛乳 12日 五平餅 26日 みたらし&海苔もち風  ・米 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 海苔 胡麻	エネルギー 567kcal  たんぱく質 23.2g
13 ・ 27 (金)	ごはん 豚肉とかぶのうま煮 根菜のきんぴら 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・豚肉 かぶ にんにく 油 塩 しょうゆ 三温糖 昆布鰹節 片栗粉</li> <li>・れんこん ごぼう 人参 いんげん 胡麻 油 しょうゆ 三温糖</li> <li>・さつま芋 玉葱 豆腐 小松菜 煮干 味噌</li> </ul>	ヨーグルト ■ウエハース	エネルギー 547kcal  たんぱく質 20.2g
14 ・ 28 (土)	塩焼きそば ししゃもの唐揚げ ゆで野菜 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蒸し中華麺 豚肉 人参 小松菜 白菜 玉葱 油 塩 酒</li> <li>・ししゃも 片栗粉 油</li> <li>・キャベツ 人参</li> </ul>	牛乳 ■クロワッサン	エネルギー 516kcal  たんぱく質 21.7g
20 (金) 誕生会 	チーズバーガー ほうれん草とコーンの バターソテー フライドポテト パンプキンスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丸パン レタス 豚肉 玉葱 豆腐 パン粉 塩 トマト缶 片栗粉 ケチャップ チーズ</li> <li>・ほうれん草 コーン缶 ベーコン バター しょうゆ 塩</li> <li>・じゃが芋 油 塩</li> <li>・南瓜 玉葱 牛乳 コンソメ パセリ粉</li> </ul>	りんごジュース いちごパフェ ・小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 バター 牛乳 生クリーム コーンフレーク いちご フルーツ缶 ココア	エネルギー 585kcal  たんぱく質 20.0g
25 (水) クリスマス 	ケチャップライス フライドチキン クリスマスサラダ コーンチャウダー 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 玉葱 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩</li> <li>・鶏肉 しょうゆ 生姜 にんにく 片栗粉 油</li> <li>・じゃが芋 人参 ブロッコリー マヨネーズ</li> <li>・玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 牛乳 塩 昆布鰹節</li> </ul>	牛乳 クリスマスクッキー ・小麦粉 バター 三温糖 ココア 粉糖	エネルギー 584kcal  たんぱく質 20.2g