

令和6年12月の給食予定献立表

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園

3歳児以上児食用

静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
2	月	昼食	ごはん		胚芽米		ケチャップ	
			麻婆豆腐	豚肉 味噌 豆腐	油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 椎茸 人参 葱	コンソメ 醤油 酒	371 kcal
		チンゲン菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ 青梗菜	鶏ガラ 塩	8.6 g	
		黄桃缶			黄桃缶		7.6 g	
		おやつ	マープル蒸しパン	バター 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	ココア	104 kcal	
3	火	昼食	ごはん		胚芽米			
			赤魚の味噌漬け焼き	赤魚 味噌	砂糖		酒 みりん	293 kcal
			大根のそぼろあん	鶏肉	砂糖 片栗粉	大根 人参 グリンピース	醤油	14.4 g
			のりスープ	海苔 わかめ		えのき 葱	醤油 塩	2.9 g
		牛乳	牛乳				67 kcal	
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ 砂糖	塩	120 kcal	
4	水	昼食	ごはん		胚芽米			
			牛肉とじゃが芋の煮物	牛肉 竹輪	油 じゃが芋 砂糖	人参 筍 蒟蒻 葱	醤油	350 kcal
			しめじとキャベツの味噌汁	わかめ 味噌		しめじ キャベツ 葱		10.8 g
		オレンジ			オレンジ		6.4 g	
		おやつ	いちごフルーチェ	牛乳		フルーチェの素	40 kcal	
5	木	昼食	ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ	
			かぼちゃコロッケ	バター 豚肉 卵	油 コーン 薄力粉 パン粉	南瓜 玉葱 人参	塩	421 kcal
			和風サラダ	わかめ しらす	油 砂糖	レタス 胡瓜	酢 醤油	12.8 g
			青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草	醤油 塩	13 g
				おやつ	チーズポテト	チーズ	じゃが芋	塩
6	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			
			白菜のクリームシチュー	バター 牛乳 鶏肉 スキムミルク	薄力粉 油	玉葱 人参 白菜 しめじ	コンソメ 塩	366 kcal
			ツナのサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 胡瓜 人参	レモン果汁 塩	12.8 g
			バナナ			バナナ		14.9 g
		牛乳	牛乳				67 kcal	
		おやつ	五平餅風にぎり	味噌	胚芽米 砂糖 油 ごま	酒	139.0 kcal	
7	土	昼食	ごはん		胚芽米			
			豚肉の味噌炒め煮	豚肉 味噌 豆腐	油 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ ピーマン しめじ	醤油	385 kcal
			胡麻和え		ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草	醤油	12.8 g
			パイン缶			パイン缶		11.3 g
				おやつ	もものタルト			もものタルト
9	月	昼食	ミートスパゲティ	豚肉 スキムミルク	パスタ 油	玉葱 人参 椎茸 グリンピース	コンソメ ケチャップ 塩	366 kcal
			コーンサラダ		コーン 砂糖 オリーブオイル	キャベツ 胡瓜	酢	14.9 g
				おやつ	みかん缶			みかん缶
		おやつ	若菜にぎり		胚芽米		若菜にぎりの素	109 kcal
10	火	昼食	カレーライス	豚肉 スキムミルク	胚芽米 じゃが芋 油	玉葱 人参	チャツネ カレーフレーク	488 kcal
			キャベツとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜		13.4 g
			りんご			りんご		15.3 g
				おやつ	牛乳	牛乳		
		おやつ	オレンジゼリー		オレンジジュース		ゼリーの素	54 kcal
11	水	昼食	ごはん		胚芽米			
			煮込みおでん	鶏肉 黒はんぺん	じゃが芋 砂糖	大根 蒟蒻	醤油	377.0 kcal
			三色おひたし	鯉節	砂糖	もやし 人参 小松菜	醤油	15.3 g
				おやつ	みかん			みかん
		おやつ	りんごマフィン	バター 卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	りんご	130.0 kcal	
12	木	昼食	ごはん		胚芽米			
			鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖 油		醤油 酒 みりん	447 kcal
			キャベツの胡麻マヨサラダ	ツナ	マヨネーズ ごま油 ごま	キャベツ 人参	塩	16.1 g
				おやつ	野菜のみそ汁	味噌	じゃが芋	人参 小松菜
		おやつ	サイコロラスク	バター	食パン 砂糖 油		94 kcal	
13	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	コーン 油	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン	ケチャップ ソース	392 kcal
			洋風かきたま汁	卵	片栗粉	玉葱 人参 ほうれん草	塩 コンソメ	19.3 g
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	パイン缶 みかん缶		11.7 g
				おやつ	牛乳	牛乳		
		おやつ	おかかチーズにぎり	鯉節 チーズ	胚芽米 砂糖	醤油	130 kcal	
14	土	昼食	中華丼	豚肉 蒲鉾	胚芽米 油 砂糖	玉葱 人参 筍 白菜	醤油 塩 鶏ガラ	385 kcal
			中華風和え物	ハム	砂糖 ごま油	キャベツ 胡瓜	醤油 酢	16.2 g
			みかん缶			みかん缶		9.6 g
				おやつ	どら焼き		パンケーキ さつまいも 砂糖	

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える			
16	月	昼食	ごはん		胚芽米			483 kcal 15.5 g 16.3 g 203 kcal	
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 油	生姜	酒 醤油		
			フライドポテト		フライドポテト 油		塩		
			野菜スープ		コーン	人参 玉葱 キャベツ	コンソメ 塩		
			カットケーキ		カットケーキ				
17	火	昼食	ごはん		胚芽米			392 kcal 17.2 g 6.9 g 67 kcal 94 kcal	
			鮭の幽庵焼き	鮭		ゆず	醤油 みりん 酒		
			かぼちゃのごまがらめ		油 片栗粉 ごま	南瓜	醤油		
			けんちん汁	豆腐 鶏肉	油	人参 大根 蒟蒻 里芋 葱	醤油 塩		
			牛乳	牛乳					
18	水	昼食	みそラーメン	豚肉 味噌	ごま油 コーン 中華麺	人参 キャベツ もやし 葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 酒	321 kcal 12.5 g 13.3 g 146 kcal	
			ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参	塩		
			きなこもち		きなこもち				
			おやつ	小松菜ケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖	小松菜		
			19	木	昼食	ごはん			胚芽米
ハンバーグステーキ	合挽肉 牛乳 卵	パン粉 砂糖				玉葱 ブロccoli	ケチャップ ソース		
オニオンスープ						玉葱 人参	塩 コンソメ		
ミニフィッシュ	ミニフィッシュ								
おやつ	スノーボール					ホットケーキミックス 砂糖 油 片栗粉			
20	金	昼食	バターロール		バターロール			531 kcal 23.9 g 26.9 g 126 kcal	
			オムレツ	卵 合挽肉	油 砂糖	玉葱	ケチャップ 塩		
			スパゲティサラダ	ハム	パスタ マヨネーズ	人参 キャベツ 胡瓜			
			ココロスープ	ベーコン	コーン	大根 人参	コンソメ 塩		
			おやつ	ためきにぎり	青のり	胚芽米 天かす 砂糖			そばつゆ
21	土	昼食	ごはん		胚芽米			377 kcal 12.5 g 5.3 g 116 kcal	
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 蒟蒻	醤油		
			豆腐と麩の味噌汁	豆腐 味噌	麩	葱			
			バナナ			バナナ			
			おやつ	ブルーベリー蒸しパン	バター 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖			ジャム
23	月	昼食	ごはん		胚芽米			336 kcal 14.7 g 3.9 g	
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油 酒 みりん		
			春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油	胡瓜	醤油 酢		
			五目みそ汁	豆腐 味噌		人参 南瓜 椎茸			
			おやつ	提供なし					
24	火	昼食	ごはん		胚芽米			401 kcal 12.3 g 6.6 g 155 kcal	
			筑前煮	鶏肉	じゃが芋 砂糖	椎茸 蓮根 人参 ごぼう	みりん 醤油		
			わかめの味噌汁	わかめ 味噌	麩	玉葱 葱			
			黄桃缶			黄桃缶			
			おやつ	バナナケーキ	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ		
25	水	昼食	ごはん		胚芽米			322.0 kcal 11.2 g 7.0 g 161 kcal	
			豚肉と玉子の野菜炒め	豚肉 卵	油 片栗粉	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン	醤油 鶏ガラ 塩		
			きのこスープ	ベーコン		しめじ えのき 青梗菜	醤油 鶏ガラ 塩		
			りんご			りんご			
			おやつ	パンナコッタ	牛乳 生クリーム	砂糖			アガー 苺ソース
26	木	昼食	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	ほうれん草	そばつゆ 醤油	341 kcal 8.4 g 8.9 g 111 kcal	
			かぼちゃサラダ		マヨネーズ	南瓜 胡瓜			
			みかん			みかん			
			おやつ	鮭にぎり		胚芽米			鮭ふりかけ
			27	金	昼食	わかめごはん			胚芽米
マカロニグラタン	鶏肉 バター 牛乳 チーズ	マカロニ 油 薄力粉 コーン				玉葱 人参 パセリ	コンソメ 塩		
ロースハムのサラダ	ハム	砂糖 油				キャベツ 胡瓜	酢		
りんご						りんご			
おやつ	お麩のラスク	バター				麩 油 砂糖			
28	土	昼食	豚丼	豚肉	胚芽米 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ	醤油 酒 みりん	458 kcal 14.6 g 13.2 g 71 kcal	
			さつまいの味噌汁	味噌		さつまい 玉葱 小松菜			
			白桃缶			白桃缶			
			おやつ	いちごジャムサンド		食パン			ジャム