



# 12月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	日									
2	月	サバの味噌煮・五目豆 白菜の昆布茶和え・のり佃煮ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋蒸しパン 麦茶	543	22.6	12.6	2.5	サバ・昆布茶 大豆・のり佃煮 牛乳	精白米 蒸しパンミックス さつま芋	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン ほうれん草・もやし
3	火	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	553	19.8	21.3	3.3	たらこソース・バター のり・チキンナゲット ウインナー・牛乳・鶏肉	スパゲティ フレンチ白ドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・椎茸 コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草
4	水	鶏のすっぽ煮・大根の納豆和え 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	518	20.9	15	2.2	鶏肉・納豆 昆布・竹輪 牛乳	精白米・プリン	大根・人参 黄ピーマン・水菜 白菜・ごぼう
5	木	ポークカレー・福神漬け 花野菜サラダ フルーツポンチ・牛乳	原宿ドック(チーズ) りんごジュース	634	16.6	17.2	2.5	豚肉・牛乳	精白米・バーモントフ레이크 じゃが芋・イタリアンドレッシング 原宿ドック(チーズ)・りんごジュース	玉ねぎ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・カリフラワー みかん缶・パイン缶・黄桃缶
6	金	白身魚フライ・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	586	22.8	18.8	2.2	白身魚フライ・豚肉 さつま揚げ・茎わかめ 豆腐・牛乳・きな粉	ごま油 精白米 マカロニ	ほうれん草・もやし 人参・ごぼう・椎茸 なめこ・ねぎ
7	土	肉丼・海藻サラダ 揚げ里芋 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	520	18.6	16	2	豚肉 海藻サラダ 牛乳	精白米・里芋 青じそドレッシング 片栗粉・クッキー	玉ねぎ・大根 きゅうり 小松菜・しめじ
8	日									
9	月	チキンチャップ・チーズ入り炒り卵 キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	586	24	21.5	2.8	鶏肉・ツナ たまごそぼろ・チーズ 牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
10	火	豚汁うどん・さつま芋の天ぷら ブロッコリーのごまドレ和え オレンジ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	547	18.4	15.6	2.7	豚肉・牛乳 たまご 焼き豚・なると	うどん・ごまドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米	大根・人参・白菜・ごぼう ブロッコリー・コーン・ねぎ オレンジ・グリーンピース
11	水	中華丼・エビ団子フライ 春雨サラダ わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	533	20.1	14.1	2.4	豚肉・かまぼこ ハム・エビ団子フライ わかめ・牛乳	精白米・春雨 和風ドレッシング ゼリーの素	白菜・人参・玉ねぎ・筍 キヌサヤ・チンゲン菜 コーン・ねぎ・みかん缶
12	木	チキンカツ煮・コロコロサラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	528	18.9	12.5	2.2	チキンカツ・たまご 大豆・牛乳 ひじき・かまぼこ	青じそドレッシング 里芋・精白米・小麦粉 お好み焼きソース	玉ねぎ・きゅうり 大根・コーン・小松菜 もやし・キャベツ
13	金	いわしの生姜煮・五色和え 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	567	21.8	17.5	2.6	いわしの生姜煮 錦糸卵・わかめ さつま揚げ・牛乳	精白米・じゃが芋 食パン ホイップクリーム	もやし・人参・きゅうり 切干大根・玉ねぎ グリーンピース・黄桃缶
14	土	鶏の照り焼き・花野菜のゆかり和え 高野豆腐の五目煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	512	22.7	14.5	2.6	鶏肉・高野豆腐 わかめご飯の素 牛乳	精白米 里芋 星型せんべい	カリフラワー・人参・ゆかり ブロッコリー・筍・椎茸 キヌサヤ・白菜・ごぼう
15	日									
16	月	すき焼き風煮・厚焼き玉子 レンコンサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	539	19.6	19.1	2.2	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳	ごまドレッシング・精白米 すき焼きのたれ 麩・バター	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・レンコン・水菜 コーン・にら・もやし
17	火	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ ほうれん草コンソテー トマトスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	584	17	18	2.9	ウインナー・ベーコン はんぺんチーズフライ 牛乳	精白米 ワッフル 野菜ジュース	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・コーン 人参・キャベツ・トマト缶
18	水	ジャーチャーラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	575	21.2	16.5	3	豚肉・餃子 牛乳 昆布・ツナ	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 精白米	玉ねぎ・人参 コーン・チンゲン菜 白菜・バナナ
19	木	鮭のバター醤油焼き・さつま芋の甘煮 キャベツの昆布茶和え・菜飯 田舎汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	568	20.1	13.3	2.3	鮭 昆布茶・鶏肉 牛乳	バター・さつま芋 精白米・ジャム ホットケーキミックス	キャベツ・人参 きゅうり・菜飯の素 大根・白菜・ごぼう
20	金	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・みかん缶・牛乳	中華粥 麦茶	512	19	15.2	2.8	ミートソース チーズ・牛乳 鶏肉	食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・ほうれん草・ねぎ キャベツ・みかん缶・椎茸
21	土	豆腐ハンバーグ・小松菜のツナ和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	507	19.9	8.9	2.1	豆腐ハンバーグ ツナ 牛乳	おろしソース こしあん・精白米 サラダせんべい	小松菜・もやし 人参・かぼちゃ 大根・ごぼう・白菜
22	日									
23	月	ハムカツ・大根の青じそサラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	569	19.8	15.3	2.2	ハムカツ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	青じそドレッシング 精白米 肉まん	大根・人参・水菜 黄ピーマン もやし・にら
24	火	お誕生会・ハヤシライス・鶏のから揚げ ポテトサラダ・ゆでブロッコリー みかんゼリー・麦茶	ドーナツ 牛乳	731	19.8	28.7	3.0	チーズ 鶏肉・ハム 牛乳	精白米・ハヤシフ레이크 じゃが芋・ゼリーの素・マヨネーズ ドーナツ・ホイップクリーム・いちごソース	玉ねぎ・人参・しめじ ミックスベジタブル ブロッコリー・みかん缶
25	水	豆腐入り松風焼き・かぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	524	20	14.5	1.8	鶏肉・豆腐 かつお節・わかめ 牛乳・青のり	パン粉 精白米 じゃがいも	白菜・人参 きゅうり・かぼちゃ もやし・椎茸
26	木	タラの甘酢あんかけ・焼売 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん たまごスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	567	17.7	26.9	2	たら ハム・焼売 たまご・牛乳	片栗粉・甘酢あん・春雨 マヨネーズ・精白米・リッツ こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン ねぎ
27	金	きつねうどん・鶏天 ブロッコリーの和風サラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	538	20.8	17.8	2.7	油あげ・かまぼこ 鶏肉・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・てんぷら粉 和風ドレッシング 精白米	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン バナナ・トマト缶・玉ねぎ
28	土	豚肉の生姜焼き・金時豆 パリパリサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	503	18.9	13.3	1.5	豚肉 昆布茶・金時豆 牛乳	ポテトチップス 精白米 醤油せんべい	玉ねぎ・生姜・きゅうり キャベツ・人参 大根・ごぼう・白菜
29	日									
30	月	休園								
31	火	休園								



# 12月の予定こんだてひょう(2才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	日										
2	月	ウエハース	サバの味噌煮・五目豆 白菜の昆布茶和え・のり佃煮ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋蒸しパン 麦茶	516	21.5	12.0	2.3	サバ・昆布茶 大豆・のり佃煮 牛乳	ウエハース・精白米 蒸しパンミックス さつま芋	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン ほうれん草・もやし
3	火	いちごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	525	18.8	20.2	3.1	たらこソース・バター のり・チキンナゲット ウインナー・牛乳・鶏肉	ゼリーの素・スパゲティ フレンチ白ドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・椎茸 コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草
4	水	バナナ	鶏のすっぽ煮・大根の納豆和え 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	492	19.9	14.3	2	鶏肉・納豆 昆布・竹輪 牛乳	精白米・プリン	バナナ・大根・人参 黄ピーマン・水菜 白菜・ごぼう
5	木	白い風船	ポーカカレー・福神漬け 花野菜サラダ フルーツポンチ・牛乳	原宿ドック(チーズ) りんごジュース	602	15.8	16.3	2.3	豚肉・牛乳	白い風船・精白米・パーモントフレーク じゃが芋・イタリアンドレッシング 原宿ドック(チーズ)・りんごジュース	玉ねぎ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・カリフラワー みかん缶・パイナップル・黄桃缶
6	金	オレンジ	白身魚フライ・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	557	21.7	17.9	2	白身魚フライ・豚肉 さつま揚げ・茎わかめ 豆腐・牛乳・きな粉	ごま油 精白米 マカロニ	ほうれん草・もやし 人参・ごぼう・椎茸 オレンジ・なめこ・ねぎ
7	土	野菜せんべい	肉丼・海藻サラダ 揚げ里芋 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	494	17.7	15.2	1.8	豚肉 海藻サラダ 牛乳	野菜せんべい・精白米・里芋 青じそドレッシング 片栗粉・クッキー	玉ねぎ・大根 きゅうり 小松菜・しめじ
8	日										
9	月	ソフトせんべい	チキンチャップ・チーズ入り炒り卵 キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	557	22.8	20.4	2.6	鶏肉・ツナ たまごそぼろ・チーズ 牛乳	イタリアンドレッシング ソフトせんべい・精白米 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
10	火	クッキー	豚汁うどん・さつま芋の天ぷら ブロッコリーのごまドレ和え オレンジ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	520	17.5	14.8	2.5	豚肉・牛乳 たまご 焼き豚・なると	うどん・ごまドレッシング さつま芋・てんぷら粉 クッキー・精白米	大根・人参・白菜・ごぼう ブロッコリー・コーン・ねぎ オレンジ・グリーンピース
11	水	バナナ	中華丼・エビ団子フライ 春雨サラダ わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	506	19.1	13.4	2.2	豚肉・かまぼこ ハム・エビ団子フライ わかめ・牛乳	精白米・春雨 和風ドレッシング ゼリーの素	白菜・人参・玉ねぎ・筍 バナナ・キヌサヤ・チンゲン菜 コーン・ねぎ・みかん缶
12	木	ヨーグルト	チキンカツ煮・コロコロサラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	502	18.0	11.9	2	チキンカツ・たまご ヨーグルト・大豆・牛乳 ひじき・かまぼこ	青じそドレッシング 里芋・精白米・小麦粉 お好み焼きソース	玉ねぎ・きゅうり 大根・コーン・小松菜 もやし・キャベツ
13	金	ビスケット	いわしの生姜煮・五色和え 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	539	20.7	16.6	2.4	いわしの生姜煮 錦糸卵・わかめ さつま揚げ・牛乳	精白米・じゃが芋 ビスケット・食パン ホイップクリーム	もやし・人参・きゅうり 切干大根・玉ねぎ グリーンピース・黄桃缶
14	土	りんご	鶏の照り焼き・花野菜のゆかり和え 高野豆腐の五目煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	486	21.6	13.8	2.4	鶏肉・高野豆腐 わかめご飯の素 牛乳	精白米 里芋 星型せんべい	カリフラワー・人参・ゆかり ブロッコリー・筍・椎茸 りんご・キヌサヤ・白菜・ごぼう
15	日										
16	月	野菜せんべい	すき焼き風煮・厚焼き玉子 レンコンサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	512	18.6	18.1	2	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳	野菜せんべい・精白米 すき焼きのたれ・麩 ごまドレッシング・バター	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・レンコン・水菜 コーン・にら・もやし
17	火	フルーチェ(ピーチ)	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ ほうれん草コーンソテー トマトスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	555	16.2	17.1	2.7	ウインナー・ベーコン はんぺんチーズフライ 牛乳	フルーチェの素・精白米 ワッフル 野菜ジュース	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・コーン 人参・キャベツ・トマト缶
18	水	白い風船	ジャージャーラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	546	20.1	15.7	2.8	豚肉・餃子 牛乳 昆布・ツナ	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 白い風船・精白米	玉ねぎ・人参 コーン・チンゲン菜 白菜・バナナ
19	木	ぶどうゼリー	鮭のバター醤油焼き・さつま芋の甘煮 キャベツの昆布茶和え・菜飯 田舎汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	540	19.1	12.6	2.1	鮭 昆布茶・鶏肉 牛乳	バター・さつま芋 精白米・ジャム ホットケーキミックス	キャベツ・人参 きゅうり・菜飯の素 大根・白菜・ごぼう
20	金	たまごボーロ	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・みかん缶・牛乳	中華粥 麦茶	486	18.1	14.4	2.6	ミートソース チーズ・牛乳 鶏肉	たまごボーロ・食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・ほうれん草・ねぎ キャベツ・みかん缶・椎茸
21	土	オレンジ	豆腐ハンバーグ・小松菜のツナ和え かぼちゃのいとし煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	482	18.9	8.5	1.9	豆腐ハンバーグ ツナ 牛乳	おろしソース こしあん・精白米 サラダせんべい	オレンジ・小松菜・もやし 人参・かぼちゃ 大根・ごぼう・白菜
22	日										
23	月	チーズかまぼこ	ハムカツ・大根の青じそサラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	541	18.8	14.5	2	チーズかまぼこ・ハムカツ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	青じそドレッシング 精白米 肉まん	大根・人参・水菜 黄ピーマン もやし・にら
24	火	星型せんべい	お誕生会・・・ハヤシライス・鶏のから揚げ ポテトサラダ・ゆでブロッコリー みかんゼリー・麦茶	ドーナツ 牛乳	694	18.8	27.3	2.8	チーズ 鶏肉・ハム 牛乳	星型せんべい・精白米・ハヤシフレーク じゃが芋・ゼリーの素・マヨネーズ ドーナツ・ホイップクリーム・いちごソース	玉ねぎ・人参・しめじ ミックスベジタブル ブロッコリー・みかん缶
25	水	クッキー	豆腐入り松風焼き・かぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	498	19.0	13.8	1.6	鶏肉・豆腐 かつお節・わかめ 牛乳・青のり	クッキー・パン粉 精白米 じゃがいも	白菜・人参 きゅうり・かぼちゃ もやし・椎茸
26	木	オレンジ	タラの甘酢あんかけ・焼売 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん たまごスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	539	16.8	25.6	1.8	タラ ハム・焼売 たまご・牛乳	片栗粉・甘酢あん・春雨 マヨネーズ・精白米・リッツ こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン オレンジ・ねぎ
27	金	白い風船	きつねうどん・鶏天 ブロッコリーの和風サラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	511	19.8	16.9	2.5	油あげ・かまぼこ 鶏肉・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・てんぷら粉 和風ドレッシング 白い風船・精白米	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン バナナ・トマト缶・玉ねぎ
28	土	りんご	豚肉の生姜焼き・金時豆 バリバリサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	478	18.0	12.6	1.3	豚肉 昆布茶・金時豆 牛乳	ポテトチップス 精白米 醤油せんべい	玉ねぎ・生姜・きゅうり りんご・キャベツ・人参 大根・ごぼう・白菜
29	日										
30	月		休園								
31	火		休園								

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 12月の予定こんだてひょう(1才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	日										
2	月	ウエハース	サバの味噌煮・五目豆 白菜の昆布茶和え・のり佃煮ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋蒸しパン 麦茶	464	19.3	10.8	2.1	サバ・昆布茶 大豆・のり佃煮 牛乳	ウエハース・精白米 蒸しパンミックス さつま芋	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン ほうれん草・もやし
3	火	いちごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	473	16.9	18.2	2.9	たらこソース・バター のり・チキンナゲット ウインナー・牛乳・鶏肉	ゼリーの素・スパゲティ フレンチ白ドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・椎茸 コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草
4	水	バナナ	鶏のすっぱ煮・大根の納豆和え 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	443	17.9	12.8	1.8	鶏肉・納豆 昆布・竹輪 牛乳	精白米・プリン	バナナ・大根・人参 黄ピーマン・水菜 白菜・ごぼう
5	木	白い風船	ポーカカレー・福神漬け 花野菜サラダ フルーツポンチ・牛乳	原宿ドック(チーズ) りんごジュース	542	14.2	14.7	2.1	豚肉・牛乳	白い風船・精白米・パーモントフレーク じゃが芋・イタリアンドレッシング 原宿ドック(チーズ)・りんごジュース	玉ねぎ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・カリフラワー みかん缶・パイナップル・黄桃缶
6	金	オレンジ	白身魚フライ・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	501	19.5	16.1	1.8	白身魚フライ・豚肉 さつま揚げ・茎わかめ 豆腐・牛乳・きな粉	ごま油 精白米 マカロニ	ほうれん草・もやし 人参・ごぼう・椎茸 オレンジ・なめこ・ねぎ
7	土	野菜せんべい	肉丼・海藻サラダ 揚げ里芋 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	445	15.9	13.7	1.6	豚肉 海藻サラダ 牛乳	野菜せんべい・精白米・里芋 青じそドレッシング 片栗粉・クッキー	玉ねぎ・大根 きゅうり 小松菜・しめじ
8	日										
9	月	ソフトせんべい	チキンチャップ・チーズ入り炒り卵 キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	501	20.5	18.4	2.4	鶏肉・ツナ たまごそぼろ・チーズ 牛乳	イタリアンドレッシング ソフトせんべい・精白米 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
10	火	クッキー	豚汁うどん・さつま芋の天ぷら ブロッコリーのごまドレ和え オレンジ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	468	15.7	13.3	2.3	豚肉・牛乳 たまご 焼き豚・なると	うどん・ごまドレッシング さつま芋・てんぷら粉 クッキー・精白米	大根・人参・白菜・ごぼう ブロッコリー・コーン・ねぎ オレンジ・グリーンピース
11	水	バナナ	中華丼・エビ団子フライ 春雨サラダ わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	456	17.2	12.1	2.0	豚肉・かまぼこ ハム・エビ団子フライ わかめ・牛乳	精白米・春雨 和風ドレッシング ゼリーの素	白菜・人参・玉ねぎ・筍 バナナ・キヌサヤ・チンゲン菜 コーン・ねぎ・みかん缶
12	木	ヨーグルト	チキンカツ煮・コロコロサラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	451	16.2	10.7	1.8	チキンカツ・たまご ヨーグルト・大豆・牛乳 ひじき・かまぼこ	青じそドレッシング 里芋・精白米・小麦粉 お好み焼きソース	玉ねぎ・きゅうり 大根・コーン・小松菜 もやし・キャベツ
13	金	マンナビスケット	いわしの生姜煮・五色和え 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	485	18.6	15.0	2.2	いわしの生姜煮 錦糸卵・わかめ さつま揚げ・牛乳	精白米・じゃが芋 マンナビスケット 食パン・ジャム	もやし・人参・きゅうり 切干大根・玉ねぎ グリーンピース
14	土	りんご	鶏の照り焼き・花野菜のゆかり和え 高野豆腐の五目煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	438	19.4	12.4	2.2	鶏肉・高野豆腐 わかめご飯の素 牛乳	精白米 里芋 星型せんべい	カリフラワー・人参・ゆかり ブロッコリー・筍・椎茸 りんご・キヌサヤ・白菜・ごぼう
15	日										
16	月	野菜せんべい	すき焼き風煮・厚焼き玉子 レンコンサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	461	16.8	16.3	1.8	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳	野菜せんべい・精白米 すき焼きのたれ・麩 ごまドレッシング・バター	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・レンコン・水菜 コーン・にら・もやし
17	火	フルーチェ(ピーチ)	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ ほうれん草コーンソテー トマトスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	499	14.5	15.4	2.5	ウインナー・ベーコン はんぺんチーズフライ 牛乳	フルーチェの素・精白米 ワッフル 野菜ジュース	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・コーン 人参・キャベツ・トマト缶
18	水	白い風船	ジャージャーラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	492	18.1	14.1	2.6	豚肉・餃子 牛乳 昆布・ツナ	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 白い風船・精白米	玉ねぎ・人参 コーン・チンゲン菜 白菜・バナナ
19	木	ぶどうゼリー	鮭のバター醤油焼き・さつま芋の甘煮 キャベツの昆布茶和え・菜飯 田舎汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	486	17.2	11.4	1.9	鮭 昆布茶・鶏肉 牛乳	バター・さつま芋 精白米・ジャム ホットケーキミックス	キャベツ・人参 きゅうり・菜飯の素 大根・白菜・ごぼう
20	金	たまごボーロ	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・みかん缶・牛乳	中華粥 麦茶	438	16.2	13.0	2.4	ミートソース チーズ・牛乳 鶏肉	たまごボーロ・食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・ほうれん草・ねぎ キャベツ・みかん缶・椎茸
21	土	オレンジ	豆腐ハンバーグ・小松菜のツナ和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	433	17.0	7.6	1.7	豆腐ハンバーグ ツナ 牛乳	おろしソース こしあん・精白米 サラダせんべい	人参・かぼちゃ 大根・ごぼう・白菜
22	日										
23	月	チーズかまぼこ	ハムカツ・大根の青じそサラダ ひじきごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	486	16.9	13.1	1.8	チーズかまぼこ・ハムカツ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	青じそドレッシング 精白米 肉まん	大根・人参・水菜 黄ピーマン もやし・にら
24	火	星型せんべい	お誕生会・・・ハヤシライス・鶏のから揚げ ポテトサラダ・ゆでブロッコリー みかんゼリー・麦茶	ドーナツ 牛乳	625	16.9	24.5	2.6	チーズ 鶏肉・ハム 牛乳	星型せんべい・精白米・ハヤシフレーク じゃが芋・ゼリーの素 マヨネーズ・ドーナツ	玉ねぎ・人参・しめじ ミックスベジタブル ブロッコリー・みかん缶
25	水	クッキー	豆腐入り松風焼き・かぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	448	17.1	12.4	1.4	鶏肉・豆腐 かつお節・わかめ 牛乳・青のり	クッキー・パン粉 精白米 じゃがいも	白菜・人参 きゅうり・かぼちゃ もやし・椎茸
26	木	オレンジ	タラの甘酢あんかけ・焼売 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん たまごスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	485	15.1	23.0	1.6	タラ ハム・焼売 たまご・牛乳	片栗粉・甘酢あん・春雨 マヨネーズ・精白米・リッツ マンナビスケット	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン オレンジ・ねぎ
27	金	白い風船	きつねうどん・鶏天 ブロッコリーの和風サラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	460	17.8	15.2	2.3	油あげ・かまぼこ 鶏肉・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・てんぷら粉 和風ドレッシング 白い風船・精白米	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン バナナ・トマト缶・玉ねぎ
28	土	りんご	豚肉の生姜焼き・金時豆 パリパリサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	430	16.2	11.4	1.1	豚肉 昆布茶・金時豆 牛乳	ポテトチップス 精白米 醤油せんべい	玉ねぎ・生姜・きゅうり りんご・キャベツ・人参 大根・ごぼう・白菜
29	日										
30	月		休園								
31	火		休園								

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 12月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)			後期食(9～11ヶ月頃)		中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食		
1	日							
2	月	マンナウエ ハース	サバの味噌煮・五目豆 白菜のサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋蒸しパン 麦茶	マンナウエ ハース	煮魚(サバ) 白菜のサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
3	火	いちごゼリー	スパゲティ・鶏のトマト煮 キャベツのサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	ヨーグルト	スパゲティ・鶏のトマト煮 キャベツのサラダ じゃが芋のスープ・麦茶	鶏のトマト煮 キャベツのサラダ にゅうめん・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
4	水	バナナ	チキン煮・大根の納豆和え 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ヨーグルト 麦茶	バナナ	チキン煮 大根の納豆和え 白粥・白菜のスープ・麦茶	肉団子のだし煮 大根の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
5	木	ハイハイ (プレーン)	肉じゃが・高野豆腐煮 花野菜サラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング りんごジュース	ハイハイ (プレーン)	肉じゃが 花野菜サラダ 白粥・オレンジ・麦茶	鶏じゃが 花野菜サラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
6	金	オレンジ	煮魚(タラ)・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	オレンジ	煮魚(タラ) ほうれん草のことごと煮 白粥・豆腐のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ほうれん草のことごと煮 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
7	土	ほうれん草と 小松菜せんべ い	豚肉の玉ねぎあんかけ 海藻サラダ・里芋煮・ごはん 味噌汁・牛乳	とうもろこしすなっ く 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	豚肉の玉ねぎあんかけ 里芋煮 白粥・小松菜のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶
8	日							
9	月	ハイハイ (野菜)	鶏のトマト煮・チーズ入り炒り卵 キャベツのサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	ハイハイ (野菜)	鶏のトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	鶏のトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
10	火	かぼちゃ&に んじんリング	煮込みうどん・さつま芋スティック ブロッコリーのサラダ オレンジ・牛乳	たまご粥 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	煮込みうどん ブロッコリーのサラダ さつま芋煮・オレンジ・麦茶	煮込みうどん ブロッコリーのサラダ さつま芋煮・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
11	水	バナナ	豚の野菜あんかけ・かぼちゃ煮 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	バナナ	豚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・わかめスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
12	木	ヨーグルト	親子煮・コロコロサラダ 里芋煮・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み焼 き 麦茶	ヨーグルト	親子煮 コロコロサラダ 白粥・キャベツのスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
13	金	マンナビス ケット	煮魚(鮭)・五色和え 切干大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	マンナビス ケット	煮魚(鮭) もやしのサラダ 白粥・じゃが芋と玉ねぎのスープ・麦茶	煮魚(鮭) ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
14	土	りんご	チキン煮・花野菜サラダ 高野豆腐の五目煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	小魚せんべい 麦茶	りんご	チキン煮 花野菜サラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	高野豆腐煮 花野菜サラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
15	日							
16	月	しらす&わか めせんべい	豆腐の野菜あんかけ・厚焼き玉子 レンコンサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	チーズスティック 麦茶	しらす&わか めせんべい	豆腐の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・もやしのスープ・麦茶	豆腐の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
17	火	ヨーグルト	煮魚(タラ)・さつま芋煮 ほうれん草のサラダ・ごはん トーストスープ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング りんごジュース	ヨーグルト	煮魚(タラ) ほうれん草のサラダ 白粥・玉ねぎのスープ・麦茶	煮魚(タラ) ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
18	水	ハイハイ (プレーン)	煮込みうどん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ バナナ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	ハイハイ (プレーン)	煮込みうどん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ バナナ・麦茶	煮込みうどん チンゲン菜のサラダ バナナ・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
19	木	ぶどうゼリー	煮魚(鮭)・さつま芋の甘煮 キャベツのサラダ・ごはん 田舎汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	煮魚(鮭) キャベツのサラダ 白粥・大根のスープ・麦茶	煮魚(鮭) キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
20	金	たまごボーロ	マカロニのことごと煮 ブロッコリーのサラダ・ジャムパン コンソメスープ・みかん缶・牛乳	中華粥 麦茶	たまごボーロ	マカロニのことごと煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・オレンジ・麦茶	野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
21	土	オレンジ	豆腐ハンバーグ・小松菜のツナ和え かぼちゃ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	小魚せんべい 麦茶	オレンジ	豆腐ハンバーグ 小松菜のツナ和え 白粥・人参のスープ・麦茶	豆腐ハンバーグ 小松菜のツナ和え 白粥・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶
22	日							
23	月	チーズス ティック	肉団子のだし煮・大根のサラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ハムチーズパンケ ー キ 麦茶	チーズス ティック	肉団子のだし煮 大根のサラダ 白粥・もやしのスープ・麦茶	肉団子のだし煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
24	火	ほうれん草と 小松菜せんべ い	鶏の野菜あんかけ・ポテトサラダ ゆでブロッコリー・ごはん みかんゼリー・麦茶	ジャムパン 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	鶏の野菜あんかけ ポテトサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	鶏の野菜あんかけ ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
25	水	クッキー	豆腐入り松風焼き・かぼちゃ煮 白菜のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	マッシュポテト 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	豆腐と野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・人参のスープ・麦茶	豆腐と野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
26	木	オレンジ	タラの野菜あんかけ・高野豆腐煮 春雨サラダ・ごはん たまごスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	オレンジ	タラの野菜あんかけ 高野豆腐煮 白粥・たまごスープ・麦茶	タラの野菜あんかけ 高野豆腐煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
27	金	ハイハイ (野菜)	きつねうどん・チキン煮 ブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	ハイハイ (野菜)	煮込みうどん・チキン煮 ブロッコリーのサラダ バナナ・麦茶	煮込みうどん ブロッコリーのサラダ バナナ・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
28	土	りんご	豚肉の玉ねぎあんかけ・じゃが芋煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	しらす&わかめせん べい 麦茶	りんご	豚肉の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・白菜のスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
29	日							
30	月		休園			休園	休園	休園
31	火		休園			休園	休園	休園

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。