

2024年12月



幼児食予定献立表



今月の果物は、みかん、オレンジ、バナナを提供する予定です。



ティンクほいくしつ

日	曜	屋 食	お や つ		使用 食 品 名				栄 養 価(3~5歳児)				
			午前 (1~2歳)	午 後 (全 員)	おもに体をつくる	おもにエネルギーとなる	おもに体の調子を調える	調味料など	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
									kcal	g	g	g	
2	月	チンジャオロース丼 春雨とわかめのさっぱり和え にらたまごスープ	せんべい 牛乳	大学いも 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	(AM)せんべい はいが精米 かたくり粉 植物油 さつまいも ごま油 砂糖 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ水煮 もやし ピーマン にんじん きゅうり にら わかめ はくさい たまねぎ 赤ピーマン	塩 昆布 かつお節 酢 しょうゆ 酒 オイスターソース	ミネラルたっぷりのわかめと春雨 をさっぱりと和えました。	512	19.2	15.1	1.4
3	火	ごはん 魚のコーンマヨソースかけ 野菜ソテー こまつなとじゃがいものみそ汁	せんべい 牛乳	ココア クリームサンド 牛乳	メルルーサ みそ 牛乳	(AM)せんべい はいが精米 卵不使用マヨネーズ じゃがいも 植物油 食パン 砂糖 コーンスターチ	ホールコーン キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ こまつな クリームコーン	しょうゆ こしょう 昆布 煮干し 塩 ピュアココア	コーンとマヨネーズソースで魚を 食べやすくしました。	517	23.4	14.1	2.0
4	水	ごはん みそ肉豆腐 かぶとにんじんの甘酢和え 麩とわかめのすまし汁 果物	果物 牛乳	スノーボール風 クッキー 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	はいが精米 植物油 砂糖 かたくり粉 麩 薄力粉 粉砂糖	果物 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ かぶ きゅうり にんじん はくさい わかめ	しょうゆ みりん 昆布 かつお節 塩 酢 酒	肉と豆腐をみそ味でたんぱく質 をたっぷりと摂ります。	577	21.9	19.2	1.0
5	木	ごはん レパールのアングレイズ だいこんとツナのサラダ キャベツとこまつなのみそ汁	ヨーグル ト 麦茶	きなこマカロニ 牛乳	(AM)ヨーグルト 豚レバー ツナ水煮 きな粉 牛乳 みそ	はいが精米 かたくり粉 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま油 マカロニ	にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	赤ワイン 塩 酒 ケチャップ ソース かつお節 しょうゆ 酢 昆布	鉄分やビタミンAが豊富なレバー はスタミナ食材です。	510	24.0	13.2	1.4
6	金	パン タンドリーチキン フラワーサラダ かぶの豆乳スープ 果物	果物 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	ヨーグルト 豆乳 鶏肉 油揚げ 牛乳	パン 植物油 砂糖 はいが精米	にんにく しょうが ブロッコリー 果物 かぶ はくさい にんじん カリフラワー ひじき しいたけ チンゲンサイ たまねぎ	しょうゆ 鶏がら 昆布 ケチャップ 酢 塩 こしょう カレー粉 みりん	豆乳スープでおいしく植物たん ぱく質をとることができます。	547	24.4	20.5	1.5
9	月	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	果物 牛乳	豆乳ホットケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	はいが精米 押し麦 植物油 バター 薄力粉 砂糖 メープルシロップ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 果物 トマト水煮 冷凍グリーンピース キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり みかん缶詰	鶏がら 酢 昆布 ケチャップ ソース ベーキングパウダー 塩	トマトをたっぷりに加えたハヤシ ライスです。	580	18.6	18.1	1.2
10	火	ごはん 魚の竜田揚げ 油揚げと小松菜の煮びたし なめこのみそ汁 果物	せんべい 牛乳	ピザパン 牛乳	あじ みそ ハム 牛乳 油揚げ	(AM)せんべい 植物油 砂糖 はいが精米 かたくり粉 食パン 卵不使用マヨネーズ	しょうが にんじん だいこん ピーマン こまつな なめこ たまねぎ 長ねぎ 果物	しょうゆ 酒 昆布 ケチャップ かつお節	竜田揚げの味付けは子どもたち に人気です。	518	24.0	16.4	2.0
11	水	ごはん 豆腐の中華煮 かぶとにんじんの昆布和え たまごとコーンのスープ	果物 牛乳	いもようかん 牛乳	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	はいが精米 ごま油 砂糖 さつまいも かたくり粉	(AM)果物 にんにく たけのこ水煮 はくさい たまねぎ にんじん 塩昆布 クリームコーン 赤ピーマン チンゲンサイ しいたけ かぶ 寒天	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう 昆布	豆腐にはたんぱく質の他、カル シウムや鉄分も豊富です。	507	20.4	14.3	1.4
12	木	ごはん ひきずり 野菜の香味和え 豆乳仕立てのみそ汁	ヨーグル ト 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	(AM)ヨーグルト 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳 豆腐 みそ きな粉 牛乳	はいが精米 麩 砂糖 ごま油 植物油 薄力粉 糸こんにゃく	はくさい にんじん たまねぎ だいこん キャベツ もやし ほうれんそう しめじ	かつお節 塩 酒 みりん しょうゆ 昆布 ベーキングパウダー	ひきずりは愛知県の郷土料理で す。	575	22.5	19.7	1.7
13	金	パン チキンマカロニグラタン ポイルブロッコリー キャベツのスープ	せんべい 牛乳	こぎつねおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 油揚げ スキムミルク 粉チーズ	(AM)せんべい パン マカロニ 薄力粉 バター 植物油 じゃがいも はいが精米 砂糖 パン粉	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん マッシュルーム水煮 パセリ	鶏がら 塩 しょうゆ 昆布 こしょう みりん	寒い季節にぴったりホワイトソー スたっぷりのグラタンです。	510	21.6	14.7	1.8

2024年12月



幼児食予定献立表



<町田市公立保育園給食 給与栄養目標量>				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1~2歳児	500	16.3~25.0	11.1~16.7	1.5未満
3~5歳児	520	16.9~26.0	11.6~17.3	1.4未満



ティンクほいくしつ

日	曜	昼食	おやつ		使用食品名				栄養価(3~5歳児)				
			午前 (1~2歳)	午後 (全員)	おもに体をつくる	おもにエネルギーとなる	おもに体の調子を調える	調味料など	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
									kcal	g	g	g	
16	月	ごはん 照り焼きハンバーグ にんじんサラダ 切干しだいこんのみそ汁	果物 牛乳	汁ビーフン 牛乳	豚ひき肉 豆腐 みそ ツナ水煮 牛乳 鶏肉	はいが精米 植物油 砂糖 ビーフン かたくり粉 パン粉	(AM)果物 たまねぎ 小ねぎ こまつな キャベツ にんじん 切干しだいこん チンゲンサイ レーズン えのきたけ ホールコーン もやし	しょうゆ 塩 酢 かつお節 昆布 みりん こしょう 酒	にんじんはビタミンAがたっぷり です。	529	21.9	16.8	1.6
17	火	キャロットライスえびクリームがけ ブロッコリーのガーリックサラダ キャベツとかぶのスープ 果物	果物 牛乳	ふかしいも 牛乳	えび 牛乳 スキムミルク	はいが精米 バター さつまいも 薄力粉 植物油	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれんそう ブロッコリー じめじ かぶ 赤ピーマン にんにく 黄ピーマン キャベツ 果物	昆布 しょうゆ こしょう 塩 鶏がら	ガーリック味のドレッシングです。	531	20.9	14.2	1.5
18	水	スタミナ納豆ごはん 野菜の梅肉和え 豚汁 果物	せんべい 牛乳	手作りりんご ジャムサンド 牛乳	挽きわり納豆 鶏ひき肉 豚肉 みそ 牛乳	(AM)せんべい はいが精米 ごま油 砂糖 つきこんにやく 植物油 食パン	にんにく 長ねぎ ならレモン 果物 だいこん にんじん 梅干 ごぼう こまつな もやし キャベツりんご	酒 しょうゆ かつお節 昆布	鶏そぼろ、にらが入った具だく さんの納豆ごはんです。	576	24.8	15.3	1.6
19	木	パン ポークビーンズ ごぼうとれんこんのサラダ ほうれんそうとじゃがいものスープ	ヨーグル ト 麦茶	五平もち 牛乳	(AM)ヨーグルト 豚肉 大豆水煮 みそ 牛乳	パン 植物油 はいが精米 もち米 卵不使用マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトピューレ ごぼう れんこん ホールコーン えのきたけ ほうれんそう	塩 ケチャップ 鶏がら しょうゆ 昆布 みりん ソース こしょう	みそとごまのコクがポイント の五平もちです。	530	23.5	19.7	1.9
20	金	ごはん さばのゆずみそかけ さといもとにんじんの含め煮 はくさいとわかめのすまし汁	果物 牛乳	豆乳かぼちゃ 蒸しパン 牛乳	さば みそ 豆乳 牛乳	はいが精米 砂糖 かたくり粉 植物油 薄力粉 さといも	(AM)果物 しょうが ゆず かぼちゃ はくさい にんじん わかめ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん 昆布 塩 かつお節 ベーキングパウダー 塩 しょうゆ	冬至の日にはゆずとかぼちゃで 健康を祈りましょう。	545	21.7	18.7	1.7
23	月	ごはん 炒り豆腐 れんこんとじゃがいものマヨサラダ なすとだいこんのみそ汁	せんべい 牛乳	そばめし 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 豚肉 ハム	(AM)せんべい はいが精米 植物油 砂糖 蒸し中華めん ごま 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	にんじん たけのこ水煮 小ねぎ だいこん れんこん 長ねぎ なす あおのり 冷凍グリーンピース たまねぎ キャベツ	塩 しょうゆ 煮干し 昆布 ソース 酒 オイスターソース	旬の根菜をサラダにしました。	551	23.5	20.6	1.9
24	火	さけの混ぜ寿司 高野豆腐のうま煮 麩とたまねぎのすまし汁 果物	果物 牛乳	クランチックキー 牛乳	さけフレーク 高野豆腐 鶏肉 牛乳	はいが精米 砂糖 ごま 薄力粉 コーンフレーク バター 麩 さといも	きゅうり ホールコーン きざみのり 果物 にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	塩 かつお節 ベーキングパウダー しょうゆ みりん 昆布 酢	高野豆腐は、たんぱく質やカル シウムが豊富です。	520	20.7	12.5	1.9
25	水	パン コロッケ コールスロー チキンと野菜のスープ	ヨーグル ト 麦茶	昆布おにぎり 牛乳	(AM)ヨーグルト 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	パン じゃがいも 植物油 砂糖 パン粉 はいが精米 薄力粉	たまねぎ キャベツ にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ はくさい 塩昆布	鶏がら 酢 ソース しょうゆ 塩 こしょう 昆布	手作りのコロッケはいつも大人 気です。	548	21.3	20.9	1.9
26	木	ごはん ぶり大根 野菜のおひたし わかめのみそ汁 果物	せんべい 牛乳	セサミトースト 牛乳	ぶり みそ 牛乳 かつお節	(AM)せんべい はいが精米 食パン 砂糖 ごま バター	だいこん しょうが こまつな えのきたけ にんじん もやし 果物 わかめ たまねぎ	みりん しょうゆ 酒 かつお節 昆布	旬のぶりと大根を使った煮魚で す。	538	23.6	18.4	1.8
27	金	ごはん 筑前煮 はくさいとたまねぎの和風マヨ和え 豆腐のみそ汁	果物 牛乳	麩のキャラメル ラスク 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 豆腐	さといも 植物油 砂糖 麩 つきこんにやく バター 卵不使用マヨネーズ はいが精米	(AM)果物 にんじん れんこん ごぼう さやいんげん はくさい しめじ きゅうり だいこん こまつな たまねぎ	しょうゆ 塩 みりん 昆布 かつお節	冬の白菜は甘味があって歯ごた えがありおいしいです。	510	20.6	19.4	1.5



今月の給与栄養量
(1ヶ月の平均値)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1~2歳児	510kcal	20.8g	15.9g	1.5g
3~5歳児	538kcal	21.9g	16.7g	1.6g

- * 行事・材料などの都合により、変更する場合があります。
- * 午前おやつは、1~2歳児のみです。
- * 毎日の栄養価は、3~5歳児のもので、1~2歳児は、3~5歳児の食事の8割を盛り付けることと午前おやつをとることで、必要な給与栄養目標量を満たしています。
- * 昼食に麦茶を提供しています。

保護者	日付	名前	日付	名前	日付	名前	日付	名前	日付	名前
	スタ タ フ	日付	名前	日付	名前	日付	名前	日付	名前	日付