



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				献立	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
2月		牛肉コロッケ チーズとブロッコリーのサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) 巻餅	チーズ がんもどき  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・黄ピーマン 人参  かぼちゃ・小松菜	塩 だし・醤油・料理酒  だし	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 牛乳
3火		チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋  米(国産)	鶏肉  ツナフレーク  赤みそ・白みそ	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん  緑豆もやし・えのきだけ・青ねぎ	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし  だし	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
4水		家常豆腐(ジャウツァウドウ) 拌三絲(ハンサス) ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・鶏ごま油・油・砂糖・白ごま 米(国産)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ 卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり  大根・チンゲン菜・わかめ バナナ	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油  中華だし・醤油・塩	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
5木		サバの旨煮 ウインナーと野菜のソテー さつまいもの天ぷら ごはん 味噌汁	砂糖 油 さつまいも・小麦粉・油 米(国産)	さば ウインナー  赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ  白菜・しめじ	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ  だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
6金		カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん	カレーフレーク 酢・醤油	スクランブルサンド 牛乳	食パン・卵・塩 きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
7土		鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の酢の物 かぼちゃのとろみ煮	うどん 砂糖 砂糖・でん粉	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・グリーンピース	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
9月		中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	油・でん粉 鶏ごま油 砂糖 米(国産)	卵・ハム 大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきだけ 人参・さやいんげん  白菜・わかめ・青ねぎ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒  だし	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・ゆで小豆 牛乳
10火		鶏肉とさつまいものシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ フルーツ(りんご)	さつまいも・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ りんご	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
11水		白身魚の白みそ焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ餅	ホキ・白みそ チーズ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン  ほうれん草・玉ねぎ	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし  だし・醤油・塩	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉 卵・油・お好み焼きソース 牛乳
12木		豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	うどん 砂糖 油	豚肉・さつまいも揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
13金		鶏肉のオーロラ揚げ 粉ふき芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 じゃが芋 砂糖 米(国産)	鶏肉 生揚げ  赤みそ・白みそ	ドライパセリ れんこん・人参・グリーンピース  わかめ・白菜・ほうれん草	塩・トマトケチャップ 塩 だし・醤油・料理酒  だし	キャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 牛乳
14土		豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいだけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

16	月	煮込みハンバーグ 添えスパゲティ おかかサラダ ごはん スープ	油 スパゲティ・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン 醤油・酢 チキンコンソメ	赤しそおにぎり	米(国産) ゆかり
17	火	白身魚フライ 焼じゃが ほうれん草と白菜の和え物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 米(国産)	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・白菜・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	中濃ソース 塩 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
18	水	揚げ焼き豆腐の野菜あん ちくわとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	豆腐・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース なす・しめじ パイナップル(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・りんごジュース・りんご 牛乳
19	木	親子丼 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・砂糖	鶏肉・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜 バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
20	金	赤魚のカレームニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ごはん スープ	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	赤魚 かぼちゃ	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・大根	塩・カレーパウダー 酢・醤油 チキンコンソメ	クリスマスパフェ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 ホイップクリーム・マンナウエハース・みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)・いちごジャム 牛乳
21	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	うどん じゃが芋・砂糖	豚肉 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
23	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麴	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
24	火	★ 星のミートコロッケ ハムとチンゲン菜のサラダ コーンピラフ スープ りんごかん	星のミートコロッケ・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	ハム	チンゲン菜・緑豆もやし コーン・ドライパセリ ブロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	醤油・酢 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ(さつま芋) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・さつま芋・ホイップクリーム・黄桃(缶詰)・粉糖 牛乳
25	水	ウインナーとひじきのピラフ ミニフライドチキン 花野菜サラダ スープ パイナップル	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ にんにく・しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン キャベツ・ほうれん草 寒天・おろしパイナップル	チキンコンソメ・塩 塩・中華だし 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
26	木	芋あんかけうどん にんじんきんぴら もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ(バナナ)	うどん・さつま芋・でん粉 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり・練り梅 バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
27	金	サバの塩焼 じゃが芋のあおさし和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	塩 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
28	土	豚丼 ブロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	555Kcal	19.7g	18.5g	253mg

★ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のに入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
2	月	牛肉コロッケ チーズとブロッコリーのサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) 巻麩	チーズ がんもどき  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・黄ピーマン 人参  かぼちゃ・小松菜	塩 だし・醤油・料理酒  だし	ソフトせんべい	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 牛乳
3	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋	鶏肉  ツナフレーク  赤みそ・白みそ	おろしりんご  キャベツ・人参・さやいんげん  緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし  だし	こどものラムネ	パン 牛乳	牛乳
4	水	家常豆腐(ダウマツドク) 拌三絲(パソラス) ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・鶏ごま油・油・砂糖・白ごま 米(国産)	豚肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ 卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり  大根・チンゲン菜・わかめ バナナ	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油  中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
5	木	サバの旨煮 ウインナーと野菜のソテー さつま芋の天ぷら ごはん 味噌汁	砂糖 油 さつま芋・小麦粉・油 米(国産)	さば ウインナー  赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ  白菜・しめじ	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ  だし	たべっ子ハイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳
6	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん	カレーフレーク 酢・醤油	揚げせんべい	スクランブルサンド 牛乳	食パン・卵・塩 きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
7	土	鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の酢の物 かぼちゃのとろみ煮	無塩やわらかうどん 砂糖 砂糖・でん粉	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・グリーンピース	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳
9	月	中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	油・でん粉 鶏ごま油 砂糖 米(国産)	卵・ハム 大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきたけ 人参・さやいんげん  白菜・わかめ・青ねぎ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒  だし	ソフトせんべい	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・ゆで小豆 牛乳
10	火	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ フルーツ(りんご)	さつま芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ りんご	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	こどものラムネ	パン 牛乳	牛乳
11	水	白身魚の白みそ焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	ホキ・白みそ チーズ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン  ほうれん草・玉ねぎ	料理酒・本みりん  醤油・本みりん・だし  だし・醤油・塩	かっぱえびせん	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉 卵・油・お好み焼きソース 牛乳
12	木	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん 砂糖 油	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	たべっ子ハイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳
13	金	鶏肉のオーロラ揚げ 粉ぶき芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 じゃが芋 砂糖 米(国産)	鶏肉 生揚げ  赤みそ・白みそ	ドライパセリ れんこん・人参・グリーンピース  わかめ・白菜・ほうれん草	塩・トマトケチャップ 塩 だし・醤油・料理酒  だし	ぱりんこ	キャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 牛乳
14	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいだけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳

16	月	煮込みハンバーグ 添えスパゲティ おかかサラダ ごはん スープ	油 スパゲティ・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン 醤油・酢 チキンコンソメ	ソフトせんべい	赤しそおにぎり	米(国産) ゆかり
17	火	白身魚フライ 焼じゃが ほうれん草と白菜の和え物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 米(国産)	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・白菜・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	中濃ソース 塩 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	パン 牛乳	牛乳
18	水	揚げ焼き豆腐の野菜あん ちくわとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	豆腐・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース なす・しめじ パイナップル(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	かっぱえびせん	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・りんごジュース・りんご 牛乳
19	木	親子丼 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・砂糖	鶏肉・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜 バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	たべっ子ハイハイビスケット	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳
20	金	赤魚のカレームニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ごはん スープ	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	赤魚 かぼちゃ コーン・人参・ピーマン	玉ねぎ・なす・大根 白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	塩・カレーパウダー 酢・醤油 チキンコンソメ	ぼりんこ	クリスマスパフェ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 ホイップクリーム・マンナウエハース・みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)・いちごジャム 牛乳
21	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん じゃが芋・砂糖	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳
23	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麴	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	ソフトせんべい	パン 牛乳	牛乳
24	火	★ 星のミートコロッケ ハムとチンゲン菜のサラダ コーンピラフ スープ りんごかん	星のミートコロッケ・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	ハム	チンゲン菜・緑豆もやし コーン・ドライパセリ フロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	醤油・酢 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	こどものラムネ	お楽しみケーキ(さつま芋) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・さつま芋・ホイップクリーム・黄桃(缶詰)・粉糖 牛乳
25	水	ウインナーとひじきのピラフ ミニフライドチキン 花野菜サラダ スープ パイナップル	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ にんにく・しょうが カリフラワー・フロッコリー・コーン キャベツ・ほうれん草 寒天・おろしパイナップル	チキンコンソメ・塩 塩・中華だし 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	かっぱえびせん	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
26	木	芋あんかけうどん にんじんきんぴら もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・さつま芋・でん粉 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり・練り梅 バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	たべっ子ハイハイビスケット	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳
27	金	サバの塩焼 じゃが芋のあおさし和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	塩 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	ぼりんこ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
28	土	豚丼 フロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ フロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	473Kcal	16.4g	15.8g	229mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		その他	献立	材料
2月		鶏ささみと野菜の煮物 チーズとブロッコリーのサラダ 厚揚げの煮物 軟飯 味噌汁	マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) チーズ 生揚げ	なす・玉ねぎ ブロッコリー・黄ピーマン 人参 だし・醤油 塩 だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	オレンジゼリー	オレンジゼリーの素	
3日	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ だし	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	ミルクポーロ	ミルクポーロ
4日	水	家常豆腐(ジャウツァドク) 拌三絲(バンサイス) 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	豚肉・生揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン きゅうり 大根・チンゲン菜・わかめ バナナ 中華だし・醤油・塩	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油	ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
5日	木	白身魚となすの煮物 野菜のソテー カリフラワーの煮浸し 軟飯 味噌汁	油 米(国産)	白系だら	なす ほうれん草・人参・玉ねぎ カリフラワー 白菜・しめじ だし	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
6日	金	豆腐とじゃが芋の煮物 野菜のサラダ 軟飯 スープ フルーツ(みかん)	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・水菜・コーン 赤ピーマン・ブロッコリー みかん だし・塩	だし・醤油 酢・醤油	ベビーせんべい	ジャムサンド	食パン いちごジャム
7日	土	鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の酢の物 かぼちゃのとろみ煮	無塩やわらかうどん 砂糖 砂糖・でん粉	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・グリーンピース だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
9日	月	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産)	豆腐 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきたけ 人参 白菜・わかめ・青ねぎ だし	だし・醤油 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	フルーツあんみつ	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・ゆで小豆
10日	火	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ(軟飯) フルーツ(煮りんご)	さつま芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ りんご クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	クリームシチューミックス 酢・醤油	ベビーせんべい	おこさませんべい	おこさませんべい
11日	水	白身魚の白みそ焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入り軟飯 すまし汁	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	ホキ・白みそ チーズ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ だし	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし	ハイハイ	お好みねぎ焼き	青ねぎ・豚肉・かつお節 小麦粉・油・お好み焼きソース
12日	木	肉うどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん 砂糖 油	豚肉 油揚げ	人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
13日	金	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 粉ふき芋 厚揚げの煮物 軟飯 味噌汁	じゃが芋 砂糖 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 生揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・あおさのり ドライパセリ 人参・グリーンピース わかめ・白菜・ほうれん草 だし	だし・醤油 塩 だし・醤油・料理酒	ベビーせんべい	キャロットパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参
14日	土	野菜入り豚丼(軟飯) 高野豆腐の煮物 味噌汁	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいたけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ だし	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族

16	月	豆腐と野菜の煮物 ポイルスパゲティ おかかサラダ 軟飯 スープ	スパゲティ・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)	豆腐 かつお節	小松菜・玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	だし・醤油 醤油・酢 チキンコンソメ	野菜ハイハイ	しらす軟飯	米(国産) しらす	
17	火	鶏ミンチと野菜の煮物 焼じゃが ほうれん草と白菜の和え物 軟飯 味噌汁	じゃが芋・油 米(国産)	鶏ひき肉	カリフラワー・黄ピーマン ほうれん草・白菜・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	だし・醤油 塩 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ	
18	水	焼き豆腐の野菜あん さつま芋のサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ(パイ)	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麩	豆腐・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース なす・しめじ パイ(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	ハイハイ	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・りんごジュース・りんご	
19	木	とり甘辛丼(軟飯) 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・砂糖	鶏肉	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜 バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
20	金	赤魚のムニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	赤魚	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・大根	塩 酢・醤油 チキンコンソメ	ベビーせんべい	フルーツマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆乳・みかん(缶詰)・パイ(缶詰)・いちごジャム	
21	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん じゃが芋・砂糖	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	ハイハイ	かんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族	
23	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	豚肉	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい	
24	火	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 チンゲン菜のサラダ 軟飯 スープ りんごかん	油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏ひき肉	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・緑豆もやし ブロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	だし・醤油 醤油・酢 チキンコンソメ	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋	
25	水	鶏ささみと野菜の煮物 花野菜サラダ 軟飯 スープ パンかん	砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン キャベツ・ほうれん草 寒天・おろしパイ	だし・醤油 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ	
26	木	芋あなかげうどん にんじんきんぴら もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・さつま芋・でん粉 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり・練り梅 バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
27	金	白身魚と白菜の煮物 じゃが芋のあおさし和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	白糸たら 油揚げ	白菜 あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	ベビーせんべい	いちごゼリー	いちごゼリーの素	
28	土	豚丼(軟飯) ブロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ	
						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	258Kcal	9.6g	4.8g	84mg

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
2月		鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	なす・玉ねぎ ブロッコリー・人参 かぼちゃ だし・醤油 だし だし	野菜ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ	
3火		しらすとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) そうめん	しらす 赤みそ	小松菜 キャベツ・人参 青ねぎ だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
4水		鶏ミンチと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ カリフラワー・ブロッコリー 大根・チンゲン菜 だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
5木		白身魚となすの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	白系だら 赤みそ	なす ほうれん草・人参 白菜 だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい	
6金		豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・ブロッコリー だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	パンがゆ	食パン スキムミルク	
7土		鶏ささみと小松菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参 かぼちゃ バナナ だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ	
9月		豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 白菜・青ねぎ だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	フルーツ(バナナ)	バナナ	
10火		鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	おこさませんべい	おこさませんべい	
11水		白身魚とカリフラワーの煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	カリフラワー 人参 ほうれん草・玉ねぎ だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ	
12木		豆腐と野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・白菜 オレンジ だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
13金		鶏ささみと玉ねぎの磯煮 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり 人参 ほうれん草・白菜 だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
14土		白身魚とパプリカの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白系だら 赤みそ	赤ピーマン・玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜 だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族	

16	月	豆腐と野菜の煮物 大根の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	小松菜・玉ねぎ 大根・人参  キャベツ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	野菜ハイハイ	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす
17	火	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉  赤みそ	カリフラワー・黄ピーマン ほうれん草・人参  玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油  だし	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
18	水	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ)  赤みそ	ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参  なす	だし・醤油 だし・醤油  だし	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖
19	木	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐  赤みそ	白菜・人参  小松菜・大根	だし・醤油 だし・醤油  だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
20	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい  赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参  ピーマン・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
21	土	鶏ミンチと白菜のうどん じゃが芋と玉ねぎの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん じゃが芋	鶏ひき肉  赤みそ	白菜・人参 玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油  だし	ハイハイ	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
23	月	豆腐とキャベツの煮物 カリフラワーとピーマンの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐  赤みそ	キャベツ・人参 カリフラワー・ピーマン  小松菜	だし・醤油 だし・醤油  だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
24	火	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉  赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ  人参・フロッコリー	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
25	水	鶏ささみと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)  赤みそ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・フロッコリー  キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
26	木	豆腐と野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	豆腐  赤みそ	玉ねぎ・人参  バナナ	だし・醤油 だし・醤油  だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
27	金	白身魚と白菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	白糸たら  赤みそ	白菜  小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油  だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
28	土	鶏ささみと玉ねぎの煮物 フロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)  豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 フロッコリー・キャベツ  ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油  だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	124Kcal	6.8g	1.0g	90mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。





# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
2月		鶏ささみと野菜の煮物 フロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻藪	鶏ひき肉(ささみ)	なす・玉ねぎ フロッコリー・人参	だし・醤油 だし・醤油	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
3月	火	しらすとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) そうめん	しらす	小松菜 キャベツ・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
4月	水	鶏ミンチと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ カリフラワー・フロッコリー 大根・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
5月	木	白身魚となすの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	白糸たら	なす ほうれん草・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
6月	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・フロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	食パン スキムミルク
7月	土	鶏ささみと小松菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参 かぼちゃ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーロ	野菜ボーロ
9月	月	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(バナナ)	バナナ
10月	火	鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・フロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい
11月	水	白身魚とカリフラワーの煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	カリフラワー 人参 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
12月	木	豆腐と野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・白菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
13月	金	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・あおさのり 人参 ほうれん草・白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
14月	土	白身魚とパプリカの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白糸たら	赤ピーマン・玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族

16	月	豆腐と野菜の煮物 大根の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	小松菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
17	火	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	カリフラワー・黄ピーマン ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
18	水	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻藪	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
19	木	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	白菜・人参 小松菜・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
20	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	かぼちゃ ほうれん草・人参 ピーマン・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋
21	土	鶏ミンチと白菜のうどん じゃが芋と玉ねぎの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん じゃが芋	鶏ひき肉	白菜・人参 玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
23	月	豆腐とキャベツの煮物 カリフラワーとピーマンの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ藪	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 カリフラワー・ピーマン 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
24	火	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ 人参・ブロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋
25	水	鶏ささみと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
26	木	豆腐と野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	豆腐	玉ねぎ・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
27	金	白身魚と白菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	白糸たら 赤みそ	白菜 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
28	土	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜家族	野菜ボーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	589Kcal	30.0g	19.7g	300mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
2	月	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			ブロッコリー 玉ねぎ	
3	火	小松菜のペースト キャベツのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			小松菜 キャベツ	
4	水	カリフラワーのペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			カリフラワー 人参	
5	木	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	さつまいも		ほうれん草	
6	金	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐		ブロッコリー	
7	土	かぼちゃのペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			かぼちゃ 小松菜	
9	月	白菜のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			白菜 人参	
10	火	さつまいものペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	さつまいも		ブロッコリー	
11	水	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			ほうれん草 玉ねぎ	
12	木	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐		かぼちゃ	
13	金	ほうれん草のペースト さつまいものペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	さつまいも		ほうれん草	
14	土	人参のペースト じゃが芋のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			人参	

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
16	月	小松菜のペースト 大根のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			小松菜 大根	
17	火	ほうれん草のペースト カリフラワーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			ほうれん草 カリフラワー	
18	水	人参のペースト キャベツのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			人参 キャベツ	
19	木	豆腐のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐		小松菜	
20	金	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			かぼちゃ ほうれん草	
21	土	じゃが芋のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	じゃが芋		人参	
23	月	カリフラワーのペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			カリフラワー 小松菜	
24	火	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			ブロッコリー 玉ねぎ	
25	水	カリフラワーのペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			カリフラワー ほうれん草	
26	木	豆腐のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐		人参	
27	金	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	じゃが芋		小松菜	
28	土	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)			ほうれん草 玉ねぎ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	37Kcal	1.2g	0.3g	20mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。