



令和6年度 12月の献立



めぐみ保育園
2024.11.30発行
No.9

幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量	
2 16	月	旨煮丼 玉ねぎとわかめのスープ 大根サラダ みかん	牛乳 じゃがマヨトースト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.0 g	
3 17	火	ねぎ塩うどん 豚肉ときゅうりの生姜炒め バナナ	牛乳 ぶりの炊き込みご飯	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 59.8 g 食塩 1.4 g	
4 18	水	ご飯 けんちん汁 さばの竜田揚げ 小松菜の海苔酢和え	ヨーグルト オレンジマフィン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.5 g	
5 19	木	ロールパン ABCスープ チーズオムレツ かぶサラダ	お茶 しょうゆラーメン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 71.8 g 食塩 3.2 g	
6 20	金	ご飯 かぶとしめじの清汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃのいところ煮	牛乳 もちもちきなこ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 92.8 g 食塩 1.7 g	
7 21	土	豚丼 ほうれん草とコーンのスープ キャベツのサラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 82.1 g 食塩 1.8 g	
9 23	月	ビビンバ ビーフンスープ 生揚げナムル オレンジ	牛乳 しらすのミニピザ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 70.0 g 食塩 1.6 g	
10 24	火	大豆ミートパスタ 青菜ともやしのスープ ブロッコリーのソテー 柿	牛乳 ニラ玉チャーハン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 80.9 g 食塩 2.8 g	
11 25	水	(11)ご飯 豆腐の味噌汁 鶏のから揚げねぎソース れんこんの塩きんぴら	★クリスマス行事食★ (25)リースピラフ コーンスープ メンチカツ ツリーサラダ	お茶 (11)チャッククッキー (25)クリスマスケーキ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.2 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.7 g
12 26	木	ロールパン オニオンスープ 鮭のムニエル 三色サラダ	牛乳 野菜チップス	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 46.4 g 食塩 2.0 g	
13 27	金	ひき肉納豆ご飯 お麩と白菜の清汁 鶏肉と大根のこっくり煮 もやしのおかか和え	お茶 (13)カレーうどん (27)年越しうどん	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 71.2 g 食塩 2.2 g	
14 28	土	にゅうめん 豚肉のオイスター煮 小松菜の和え物	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 73.3 g 食塩 1.7 g	



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。