



令和6年 12月分

よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2 ／ 月	ポークストロガノフ ココロサラダ キャベツスープ	米／油／上白糖／パ ター／小麦粉／きび砂 糖	豚肉／生クリーム／牛 乳／昆布／鶏肉	玉ねぎ／人参／マツ シュルーム／グリーン ピース／トマト／大根 ／きゅうり／キャベツ	牛乳 こんぶ御飯  飲むヨーグルト	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 19.0 g 15.5 g 2.4 g
3 ／ 火	ごはん さけとじゃが芋の煮物 きのこのみそ汁	米／油／じゃがいも／ きび砂糖／小麦粉／マ ヨネーズ	牛乳／鮭／みそ／あお のり／かつお節	しょうが／いんげん／ 人参／まいたけ／えの き茸／玉ねぎ／キャバ ツ／ねぎ	牛乳 お好み焼き  牛乳	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 23.2 g 12.2 g 2.3 g
4 ／ 水	トマトロールパン チキンハンバーグ 温野菜 クリームコーンスープ	パン／油／パン粉	鶏肉／豆腐／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／人 参／コーン／クリーム コーン／みかん	牛乳 果物(みかん) 菓子  ぶどうジュース	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 22.2 g 14.7 g 2.8 g
5 ／ 木	チンジャオロースー并 たたき胡瓜 豆腐のスープ	米／油／かたくり粉／ 上白糖／ごま油／小麦 粉／さつまいも／パ ター	牛乳／豚肉／豆腐	しょうが／ピーマン／ 人参／玉ねぎ／たけの こ／しいたけ／きゅう り／チンゲンツァイ	牛乳 さつまいも蒸しパン  牛乳	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 16.9 g 14.6 g 1.7 g
6 ／ 金	ごはん まぐろと長葱の揚げ煮 青菜のみそ汁	米／油／かたくり粉／ 糸こんにゃく／きび砂 糖／小麦粉／上白糖／ バター／いちごジャム	めかじき／油揚げ／み そ／牛乳	しょうが／ねぎ／人参 ／大根／青菜	牛乳 スコーン  麦茶 菓子	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 22.0 g 20.5 g 2.0 g
7 ／ 土	ツナチャーハン フルーツゼリー 中華スープ	米／油／ごま油	ツナ	人参／玉ねぎ／コーン ／グリーンピース／しい たけ／フルーツゼリー ／ねぎ／チンゲンツァ イ	牛乳 麦茶 菓子  みかんジュース	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 12.3 g 10.4 g 1.8 g
9 ／ 月	ごはん 鶏塩豆腐 かぶのみそ汁	米／油／かたくり粉／ パン／バター／はちみ つ	鶏肉／豆腐／みそ／牛 乳	人参／チンゲンツァイ ／しいたけ／ねぎ／ しょうが／かぶ／えの き茸／レモン	牛乳 はちみつレモントースト  飲むヨーグルト	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 24.5 g 16.1 g 2.4 g
10 ／ 火	焼肉丼 大根とコーンのサラダ ビーフンスープ	米／油／かたくり粉／ 上白糖／ビーフン／ じゃがいも	豚肉／牛乳	しょうが／玉ねぎ／人 参／ピーマン／赤ピー マン／大根／きゅうり ／コーン／ねぎ	牛乳 フライドポテト  麦茶 菓子	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 18.6 g 16.6 g 1.6 g
11 ／ 水	ごはん 人参そばろ かぼちゃのひじき煮 豚汁	米／油／きび砂糖／上 白糖／糸こんにゃく／ じゃがいも	牛乳／高野豆腐／干ひ じき／豚肉／豆腐／み そ	人参／いんげん／かほ ちゃ／大根／ねぎ／青 菜／りんご	牛乳 果物(りんご) 菓子  牛乳	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	544 kcal 17.2 g 12.6 g 1.9 g
12 ／ 木	もずくどんぶり ゆかり和え 大根のみそ汁	米／油／上白糖／かた くり粉／小麦粉／パ ター	豚肉／もずく／みそ／ 牛乳	人参／ピーマン／コー ン／しょうが／もやし ／キャベツ／ゆかり粉 ／大根／ねぎ／かほ ちゃ	牛乳 かぼちゃのケーキ  みかんジュース	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 18.9 g 20.2 g 2.4 g
13 ／ 金	鮭クリームスパゲッティ フルーツミックス オニオンスープ	スパゲッティ／油／パ ター／小麦粉／黒砂糖 ／上白糖	牛乳／生ぎけ／スキム ミルク／粉寒天／きな 粉	ほうれんそう／玉ねぎ ／人参／マッシュルー ム／黄桃缶／りんご缶 ／パイン缶／いんげん ／コーン	牛乳 黒糖わらびもち 菓子  牛乳	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 22.6 g 17.1 g 1.6 g
14 ／ 土	五目うどん 南瓜の甘煮 いちご豆乳	うどん／上白糖／パン	ツナ／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／しいた け／青菜／かぼちゃ	麦茶 ココアパン 菓子  りんごジュース	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 21.3 g 15.8 g 4.8 g
16 ／ 月	ごまごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	米／油／黒ごま／きび 砂糖／ごま油／かた くり粉／はるさめ／小麦 粉／バター／上白糖	豆腐／豚肉／みそ／牛 乳／たまご	人参／ねぎ／しいたけ ／たけのこ／グリーン ピース／しょうが／ コーン／チンゲンツァ イ／りんご缶／みかん ジュース	牛乳 りんごとみかんのケーキ  飲むヨーグルト	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 22.3 g 22.2 g 2.2 g
17 ／ 火	豚肉とごぼうのませごはん じゃがいものごま酢和え 白菜のみそ汁	米／油／きび砂糖／ じゃがいも／白ごま/ 上白糖／パン／ココア ／バター	豚肉／みそ／牛乳	しょうが／ごぼう/ きゅうり／はくさい/ いんげん	牛乳 ココアサンド  麦茶 菓子	Ecal たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 20.4 g 16.5 g 2.7 g



令和6年 12月分

よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 / 水	ジャーザー麺 フルーツミックス 白玉麩のスープ	中華めん/油/きび砂糖/かたくり粉/ふ	牛乳/豚肉/みそ/わかめ/豆乳ヨーグルト	人参/玉ねぎ/もやし/しょうが/黄桃缶/りんご缶/パイン缶/万能ねぎ	牛乳 豆乳ヨーグルト 菓子 牛乳	IUP* - 536 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
19 / 木	【食育の日献立】 黒米ごはん ぶりの照り焼きみぞれかけ ブロッコリーの土佐和え 小松菜のみそ汁	米/黒米/油/上白糖/さつまいも	ぶり/かつお節/みそ/牛乳	しょうが/大根/ブロッコリー/キャベツ/こまつな/玉ねぎ/もやし	牛乳 ふかし芋 りんごジュース	IUP* - 561 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
20 / 金	【冬至献立】 ゆかりごはん いりどり 豆腐のみそ汁	米/油/上白糖/糸こんにゃく/じゃがいも	牛乳/鶏肉/豆腐/わかめ/みそ/スキムミルク/粉寒天	ゆかり粉/人参/しいたけ/ごぼう/大根/いんげん/玉ねぎ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ寒天 菓子 牛乳	IUP* - 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.6 g
21 / 土	和風スパゲッティ フルーツ 野菜スープ	スパゲッティ/油/パン	ベーコン/わかめ	玉ねぎ/人参/ピーマン/りんご缶/黄桃缶/チンゲンツアイ	麦茶 いちごパン 菓子 みかんジュース	IUP* - 528 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.6 g
23 / 月	トマトハヤシライス パインサラダ もやしのスープ	米/油/バター/小麦粉/菓子	豚肉/生クリーム/牛乳	玉ねぎ/人参/マッシュルーム/エリンギ/いんげん/トマト/大根/きゅうり/黄桃缶/もやし/にら/フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	IUP* - 627 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
24 / 火	【クリスマス献立】 ケチャップライス 鶏肉のからあげ キャベツとコーンのソテー オニオンスープ	米/油/かたくり粉/マカロニ	ベーコン/鶏肉/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/しょうが/キャベツ/コーン/いんげん	牛乳 クリスマスケーキ 菓子 ぶどうジュース	IUP* - 627 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g
25 / 水	ひじきごはん ぶり大根 板ふのみそ汁	米/油/きび砂糖/ふ/米粉	牛乳/鶏肉/干ひじき/ぶり/豆腐/みそ	人参/枝豆/大根/玉ねぎ	牛乳 米粉スウィートポテト 菓子 牛乳	IUP* - 620 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g
26 / 木	あんかけごはん 煮びたし なめこ汁	米/油/かたくり粉/上白糖/パン	豚肉/油揚げ/豆腐/みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/もやし/にら/はくさい/しいたけ/ほうれんそう/ねぎ/なめこ	牛乳 レーズンツイストパン 麦茶 菓子	IUP* - 557 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 3.0 g
27 / 金	チャーハン ナムル ポテトミルクスープ	米/油/ごま油/上白糖/じゃがいも	牛乳/豚肉	人参/ねぎ/コーン/いんげん/しいたけ/もやし/きゅうり/玉ねぎ/チンゲンツアイ/りんご缶	牛乳 りんごのコンポート 菓子 牛乳	IUP* - 541 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 / 土	年越しうどん 里芋の煮物 いちご豆乳	うどん/きび砂糖/さいとも	ツナ/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/しいたけ/ほうれんそう	麦茶 菓子 りんごジュース	IUP* - 513 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 4.1 g
月平均栄養価					エネルギー 565 kcal 脂 質 15.9 g	タンパク質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g

## 19日(木) 食育の日

旬の食材ぶり・大根を使用して、【ぶりの照り焼き、みぞれかけ】を用意しています。冬になるとぶりは寒ぶりと呼ばれ、産卵のために脂がのってより美味しくなります。

## 20日(金) 冬至献立

※今年の冬至は12月21日(土)です。

冬至の日は『ん』がつく食材を食べると運氣が上がるといわれています。給食やおやつに『ん』がついたべものはどんなものが入っているかな？探してみよう！！



## 28日(土) 年越しうどん

大みそかに健康長寿を願い、年越しにそばを食べる風習があります。保育園では一足早く、28日(土)に年越しうどんをいただきます。素敵な年末年始をお過ごしください♪



## 24日(火) クリスマス献立

楽しいクリスマスの雰囲気に合わせて、子どもたちに人気の献立です。赤・緑・黄色などの食材を使用して、色鮮やかな食材を使用して、見た目も楽しめるようにしました。

ご自宅でも普段使わない食材や、色鮮やかな野菜を使用したり、星形にしてみる、ケーキをデコレーションしてみるなど、食事を通してクリスマスを楽しむこともおすすめです。



※各園のクリスマス会の日程により、献立の差し替えがあります。

