



2024年12月 浜寺太陽幼稚園メニュー(1号)



※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			
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	その他
2	月	わかめラーメン 切干大根のナムル フルーツ (バナナ)	ラーメン・油 砂糖	豚肉 平天	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく 切干大根・人参・にんにく バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・塩
3	火	サバの甘辛焼 小松菜と白菜のごま和え かやくごはん 花麩のすまし汁 フルーツ (りんご)	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦 花麩	さば 油揚げ	小松菜・白菜 人参・干しいたけ・グリーンピース えのきたけ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
4	水	豚肉と根菜のスタミナ丼 焼かぼちゃ 小松菜ともやし味の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	米(国産)・つきこんにゃく・油・砂糖	豚肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参 かぼちゃ 小松菜・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん・焼肉のたれ 塩 だし
5	木	かやくうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ (バナナ)	うどん・つきこんにゃく・でん粉 小麦粉・油	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
6	金	厚揚げと野菜の中華炒め 蒸しシューマイ ごはん もやしとわかめの中華スープ フルーツ (りんご)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	牛肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しゅうまい	人参・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・しょうが・にんにく 太もやし・わかめ りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ
9	月	ハヤシライス ポテトのマヨネーズ焼 和風サラダ フルーツ (オレンジ)	米(国産)・押麦・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・キャベツ・赤ピーマン オレンジ	ハヤシルウ・トマトケチャップ 塩 醤油
10	火	そぼろピビンパ丼 野菜クロック 白菜とコーンの中華スープ フルーツ (バナナ)	米(国産)・油・ごま油・砂糖 野菜クロック・油	豚ひき肉	玉ねぎ・小松菜・太もやし・人参 白菜・コーン バナナ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ
11	水	チキンマーマレード煮 切干大根の煮物 ごはん 玉ねぎとほうれん草のスープ フルーツ (りんご)	小麦粉・油・マーマレード・でん粉 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 枝豆がんも・油揚げ	にんにく 切干大根・人参 玉ねぎ・ほうれん草 りんご	塩・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
12	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ 人参・きゅうり パイン(缶詰)・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 塩
13	金	白身魚の焼南蛮 納豆和え ごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	小麦粉・油・砂糖 米(国産)	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・小松菜 オレンジ	酢・醤油 醤油 だし
16	月	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ごはん 大根と人参のスープ フルーツ (パイナップル)	でん粉・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが コーン・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・人参 パイン	醤油・料理酒 塩 コンソメ
17	火	煮込みハンバーグ しらすとキャベツのサラダ ごはん わかめスープ フルーツ (オレンジ)	油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ しらす	玉ねぎ キャベツ・きゅうり わかめ・大根 オレンジ	トマトケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・塩 醤油・酢 コンソメ

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

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	374kcal	12.7g	10.3g	50mg

※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。



2024年12月 浜寺太陽幼稚園メニュー(2号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

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	わかめラーメン 切干大根のナムル フルーツ(バナナ)	ラーメン・油 砂糖	豚肉 平天	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく 切干大根・人参・にんにく バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・塩	
3	火	サバの甘辛焼 小松菜と白菜のごま和え かやくごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦 花麩	さば 油揚げ	小松菜・白菜 人参・干しいたけ・グリーンピース えのきたけ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
4	水	豚肉と根菜のスタミナ丼 焼かぼちゃ 小松菜ともやし味の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・つきこんにゃく・油・砂糖	豚肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参 かぼちゃ 小松菜・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん・焼肉のたれ 塩 だし	
5	木	かやくうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにゃく・でん粉 小麦粉・油	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩	
6	金	厚揚げと野菜の中華炒め 蒸しシューマイ ごはん もやしとわかめの中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	牛肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しゅうまい	人参・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・しょうが・にんにく 太もやし・わかめ りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	
9	月	ハヤシライス ポテトのマヨネーズ焼 和風サラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・キャベツ・赤ピーマン オレンジ	ハヤシルウ・トマトケチャップ 塩 醤油	
10	火	そぼろビビンバ丼 野菜コロッケ 白菜とコーンの中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・油・ごま油・砂糖 野菜コロッケ・油	豚ひき肉	玉ねぎ・小松菜・太もやし・人参 白菜・コーン バナナ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ	
11	水	チキンマーマレード煮 切干大根の煮物 ごはん 玉ねぎとほうれん草のスープ フルーツ(りんご)	小麦粉・油・マーマレード・でん粉 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 枝豆がんと油揚げ	にんにく 切干大根・人参 玉ねぎ・ほうれん草 りんご	塩・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ	
12	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ 人参・きゅうり パイン(缶詰)・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 塩	
13	金	白身魚の焼南蛮 納豆和え ごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・砂糖 米(国産)	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布	酢・醤油 醤油 だし	
16	月	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ごはん 大根と人参のスープ フルーツ(パイナップル)	でん粉・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが コーン・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・人参 パイン	醤油・料理酒 塩 コンソメ	
17	火	煮込みハンバーグ しらすとキャベツのサラダ ごはん わかめスープ フルーツ(オレンジ)	油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ しらす	玉ねぎ キャベツ・きゅうり わかめ・大根 オレンジ	トマトケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・塩 醤油・酢	
★18	水	ローストチキン ツナとレンコンのサラダ ロールパン 玉ねぎと人参のスープ スイートポテト	油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン さつま芋・マーガリン・砂糖・油	鶏肉 ツナフレーク	にんにく れんこん・さやいんげん 人参・玉ねぎ	塩・醤油・料理酒 醤油 コンソメ	
19	木	カレーの味噌風味焼き ひじき煮 ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい・白みそ 油揚げ	ひじき・人参・グリーンピース 白菜 りんご	本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩	
20	金	白身魚フライ アスパラサラダ ごはん 小松菜と大根のスープ フルーツ(オレンジ)	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	白身魚フライ 蒸し鶏(ほぐし)	グリーンアスパラガス・玉ねぎ・人参 小松菜・大根 オレンジ	中濃ソース 青じそドレッシング(ノンオイル) コンソメ	
23	月	チキンボールカレー風味 大根とちくわのあおさおえ ごはん わかめとしめじのスープ フルーツ(りんご)	油・でん粉 米(国産)	ミートボール ちくわ	玉ねぎ 大根・人参・あおさのり わかめ・しめじ りんご	和風だし・トマトケチャップ・醤油・本みりん・塩・カレールウ 醤油・本みりん・和風だし コンソメ	
24	火	フライドチキン ビーフンサラダ ごはん キャベツとブロッコリーのスープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	にんにく・しょうが コーン・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・ブロッコリー オレンジ	塩・鶏がらスープ 塩 コンソメ	
25	水	ぶりの旨煮 サイコロ高野の煮物 麦入り菜飯ごはん 花麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 花麩	ぶり 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース 菜めしの素 玉ねぎ りんご	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	
26	木	カレーコロッケ ほうれん草とキャベツのお浸し ごはん カリフラワーとわかめのスープ フルーツ(オレンジ)	カレーコロッケ・油 米(国産)	油揚げ	ほうれん草・キャベツ カリフラワー・わかめ オレンジ	醤油・本みりん・和風だし コンソメ	
27	金	ほうとう風うどん 野菜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	うどん	豚肉・赤みそ	かぼちゃ・ごぼう・しめじ・青ねぎ 太もやし・小松菜・人参・塩昆布 バナナ	だし・白だし	
			栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。			平均栄養価	364kcal	13.1g	9.8g	48mg

※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。



2024年12月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

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	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
2	月	わかめラーメン 切干大根のナムル フルーツ(バナナ)	ラーメン・油 砂糖	豚肉 平天	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく 切干大根・人参・にんにく バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・塩
3	火	サバの甘辛焼 小松菜と白菜のごま和え かやくごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦 花麩	さば 油揚げ	小松菜・白菜 人参・干しいたけ・グリーンピース えのきたけ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
4	水	豚肉と根菜のスタミナ丼 焼かぼちゃ 小松菜ともやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・つきこんにゃく・油・砂糖	豚肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参 かぼちゃ 小松菜・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん・焼肉のたれ 塩 だし
5	木	かやくうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにゃく・でん粉 小麦粉・油	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
6	金	厚揚げと野菜の中華炒め 蒸しシューマイ ごはん もやしとわかめの中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	牛肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しょうまい	人参・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・しょうが・にんにく 太もやし・わかめ りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ
9	月	ハヤシライス ポテトのマヨネーズ焼 和風サラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・キャベツ・赤ピーマン オレンジ	ハヤシルウ・トマトケチャップ 塩 醤油
10	火	そぼろピビンパ 野菜コロッケ 白菜とコーンの中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・油・ごま油・砂糖 野菜コロッケ・油	豚ひき肉	玉ねぎ・小松菜・太もやし・人参 白菜・コーン バナナ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ
11	水	チキンマーマレード煮 切干大根の煮物 ごはん 玉ねぎとほうれん草のスープ フルーツ(りんご)	小麦粉・油・マーマレード・でん粉 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 枝豆がんも・油揚げ	にんにく 切干大根・人参 玉ねぎ・ほうれん草 りんご	塩・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
12	木	スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ 人参・きゅうり パイ(缶詰)・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 塩
13	金	白身魚の焼南蛮 納豆和え ごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・砂糖 米(国産)	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・小松菜 オレンジ	酢・醤油 醤油 だし
16	月	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ごはん 大根と人参のスープ フルーツ(パイナップル)	でん粉・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが コーン・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・人参 パイ	醤油・料理酒 塩 コンソメ
17	火	煮込みハンバーグ しらすとキャベツのサラダ ごはん わかめスープ フルーツ(オレンジ)	油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ しらす	玉ねぎ キャベツ・きゅうり わかめ・大根 オレンジ	トマトケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・塩 醤油・酢 コンソメ
18	水	ローストチキン ツナとレンコンのサラダ ロールパン 玉ねぎと人参のスープ スイートポテト	油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉 ツナフレーク	にんにく れんこん・さやいんげん 人参・玉ねぎ	塩・醤油・料理酒 醤油 コンソメ
19	木	カレーの味噌風味焼き ひじき煮 ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい・白みそ 油揚げ	ひじき・人参・グリーンピース 白菜 りんご	本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
20	金	白身魚フライ アスパラサラダ ごはん 小松菜と大根のスープ フルーツ(オレンジ)	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	白身魚フライ 蒸し鶏(ほぐし)	グリーンアスパラガス・玉ねぎ・人参 小松菜・大根 オレンジ	中濃ソース 青じそドレッシング(ノンオイル) コンソメ
23	月	チキンボールカレー風味 大根とちくわのあおさのり ごはん わかめとしめじのスープ フルーツ(りんご)	油・でん粉 米(国産)	ミートボール ちくわ	玉ねぎ 大根・人参・あおさのり わかめ・しめじ りんご	和風だし・トマトケチャップ・醤油・本みりん・塩・カレールウ 醤油・本みりん・和風だし コンソメ
24	火	フライドチキン ピーマンサラダ ごはん キャベツとブロッコリーのスープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 ピーマン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	にんにく・しょうが コーン・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・ブロッコリー オレンジ	塩・鶏がらスープ 塩 コンソメ
25	水	ぶりの旨煮 サイコロ高野の煮物 麦入り菜飯ごはん 花麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 花麩	ぶり 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース 菜めしの素 玉ねぎ りんご	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし
26	木	カレーコロッケ ほうれん草とキャベツのお浸し ごはん カリフラワーとわかめのスープ フルーツ(オレンジ)	カレーコロッケ・油 米(国産)	油揚げ	ほうれん草・キャベツ カリフラワー・わかめ オレンジ	醤油・本みりん・和風だし コンソメ
27	金	ほうとう風うどん 野菜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	うどん	豚肉・赤みそ	かぼちゃ・ごぼう・しめじ・青ねぎ 太もやし・小松菜・人参・塩昆布 バナナ	だし・白だし

※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。

※午前おやつは終日既製品のお菓子とお茶の提供です。

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	364kcal	13.1g	9.8g	48mg

■ 月=マンナビスケット ■ 火=ソフトせんべい
■ 水=マンナウエハース ■ 木=やわらかおかき(のり塩)
■ 金=星たべよ 全種類 ■ 卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



2024年12月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー(3号)



※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	材料
2	月	そばろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん 牛乳
3	火	ぶどうフルーツゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
4	水	アップルポテト 牛乳	さつまいも・豆乳 りんごジャム・砂糖 牛乳
5	木	サケおにぎり 牛乳	米(国産)・さけ 塩 牛乳
6	金	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖・きな粉 牛乳
9	月	ウインナー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・コンソメ 豆乳・油・ウインナー 牛乳
10	火	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 ヨーグルト・いちごジャム 牛乳
11	水	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
12	木	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
13	金	豆乳蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油 牛乳
16	月	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・豆乳・油 牛乳
17	火	マスカットフルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 パイン(缶詰) 牛乳
18	水	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 牛乳
19	木	キャロットパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 豆乳・油・人参 牛乳
20	金	ふわふわおさつクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・さつまいも 牛乳
23	月	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油 牛乳
24	火	パンプキンマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 豆乳・かぼちゃ 牛乳
25	水	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
26	木	ふわわりになじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 牛乳
27	金	ツナマヨおにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・醤油 牛乳
栄養価平均値			エネルギー178Kcal たんぱく質4.7g 脂質5.5g カルシウム95mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。