

# 令和6年12月 食事予定献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
2	月	厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁	厚揚げ(30) みそ(9)	だいこん(40)にんじん(10) きぬさや(1) たまねぎ(23)わかめ(7) にら(2)	こんにやく(20) さつまいも(20)	鯉昆布だし 醤油 みりん いりこだし	せんべい	おからドーナツ おから(4)卵(5)牛乳(4)砂糖(2) ホットケーキミックス(25) 油 きな粉(2) 黒砂糖(2)	チャーハン
18	水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	麦茶	スープ
3	火	からあげ だいこんサラダ コンソメスープ	鶏もも肉(40)	だいこん(30)みずな(12)にんじん(10) たまねぎ(23)コーン(5) エリンギ(8)ほうれんそう(4)	油 片栗粉	醤油 ドレッシング コンソメ 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
13	金	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	スープ
4	水	マーボーナス丼 すまし汁	合びき肉(30) 赤みそ(2)みそ(1)	たまねぎ(25)なす(10) にんじん(6)グリーンピース(3) だいこん(23)干しいたけ(0.8) こまつな(5)	五分つき米 油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 鯉・昆布だし 醤油	ベジタブル スティック	おふラスク 焼き麩(4) 砂糖(5)有塩バター(7)	
14	土	ブロッコリーのおかか和え	鯉節	ブロッコリー(14)はくさい(35)にんじん(12)		めんつゆ	麦茶	麦茶	
5	木	白身魚のてんぷら やさいの浅漬け 豆腐のみそ汁	白身魚(40) 豆腐(23) みそ(9)	はくさい(30)にんじん(7)きゅうり(10) たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(4)	油 てんぷら粉	塩 酒 浅漬けの素 いりこだし	せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
19	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ
6	金	八宝菜 わかめスープ	鶏むね肉(30)	はくさい(30)にんじん(8)チンゲンサイ(20) 干しいたけ(1)しょうが(1) たまねぎ(23)しめじ(7) わかめ(7)ふかねぎ(2)	ごま油 砂糖 片栗粉	中華だし 醤油 みりん 中華だし 醤油	クッキー	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) バナナ(15)もも缶(20)	おにぎり
20	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
7	土	カレーうどん 野菜のマヨネーズ和え	豚こま肉(20) ツナ(8)	にんじん(7)たまねぎ(23) ふかねぎ(2) キャベツ(35)コーン(5) こまつな(13)	うどん(40) 油	カレーうどん 鯉だし 醤油 こしょう	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	ピラフ
28	土	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルクココア	スープ
9	月	さつまいも揚げて郷土料理～ わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	すり身(40)豆腐(12) みそ(9)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5) にんじん(10)もやし(23)わかめ(8) はくさい(20) とうもろこし(2)	油 砂糖	酒 酢 醤油 みりん いりこだし	ビスケット	12/9 ごまクッキー 麦茶 小麦粉(20)卵(8)ごま(0.5)砂糖(4) 有塩バター(4)ベーキングパウダー(0.5) 12/26 グリーンコープのおやつ	五目炒飯
26	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
10	火	酢豚 はるさめスープ	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)ピーマン(7)にんじん(12) しいたけ(8) もやし(17) みずな(6)	油 片栗粉 砂糖	ケチャップ 醤油 みりん 酢 中華だし 醤油	クラッカー	12/10 グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ
23	月	ごはん			五分つき米		麦茶	12/23 ごまクッキー 麦茶	みそ汁
11	水	ぶり大根 豚汁	ぶり(40) 豚こま肉(14) みそ(9)	だいこん(30)きぬさや(1) しょうが(1) たまねぎ(23)ごぼう(7)しめじ(8) にんじん(8)こねぎ(2)	砂糖 さつまいも(20) 油	酒 醤油 みりん いりこだし	せんべい	豆腐のふんわりお好み焼き 絹ごし豆腐(30) お好み焼き粉(15)しらす干し(5) キャベツ(20)卵(4)ソース	ピラフ
27	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
12	木	大豆のトマト炒め 豆腐のすまし汁	ゆで大豆(12) ベーコン(8) 豆腐(23)	たまねぎ(25)しめじ(8) トマト水煮缶(20)なす(10) だいこん(23)えのき(8) ふかねぎ(3)	油 砂糖	醤油 鯉昆布だし 醤油	ビスケット	12/12 グリーンコープのおやつ ミルク 12/25 クリスマスケーキ 麦茶 ホットケーキミックス(23)牛乳(8) 卵(8)砂糖(3)マーガリン(4) みかん缶(7)生クリーム(8)	かしわ ごはん
25	水	ごはん			五分つき米		麦茶	みかん缶(7)生クリーム(8)	みそ汁
16	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴら> ごぼう(8)糸こんにやく(12)にんじん(13) 切干大根(2)ちくわ(8)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(7)えのき(8) たまねぎ(23)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		クラッカー	さつまいもケーキ さつまいも(12)卵(8)砂糖(4) ホットケーキミックス(23) 牛乳(6) マーガリン(4) 麦茶	ピラフ スープ
17	火	もちつき会	<ごはん> 五分つき米	<魚のみそ炒め> 白身魚(30)酒 にんじん(10)キャベツ(40) しめじ(8)ほうれんそう(10) 油 みそ 醤油 砂糖 みりん	<あおさ汁> たまねぎ(23)あおりのり(8) ふかねぎ(3)えのき(8) 鯉・昆布だし 醤油		クッキー	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり みそ汁
21	土	パンの日	<セレクトパン> カレーウイナーパン(30) たまごパン(30)ツナマヨパン(30) クリームパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)	<はくさいスープ> はくさい(20)コーン(4) エリンギ(7)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいのサラダ> キャベツ(28)にんじん(8)ほうれんそう(4) ドレッシング	<果物> りんご(50)	せんべい	グリーンコープのおやつ ミルク	
24	火	クリスマスメニュー	<照り焼きチキン> 鶏もも肉(40) 醤油 みりん	<サラダ> ブロッコリー(15)キャベツ(25) にんじん(8) マヨネーズ 醤油 こしょう <ケチャップライス> ハム(8)たまねぎ(15)パセリ(0.5)	<コーンスープ> もやし(20)クリームコーン缶(50) ほうれんそう(3) コンソメ 醤油		クラッカー	グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん みそ汁
30	月	年末保育		年末保育のため利用申し込みをされた方は、 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			グリーンコープ のおやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	
31	火								

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

## ☆12月の旬の食材☆

<野菜> かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しゅんぎく、ふかねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん  
 <果物> みかん、りんご  
 <魚介> かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり

