

2024年度12月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
02 ～ 月 ～	鮭の西京焼き エビとツナの和風サラダ 白菜と玉ねぎのすまし汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、上白糖、バター	牛乳、さけ、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ、油揚げ	キャベツ、はくさい、きゅうり、粒コーン缶	ウインナー スイートポテト 牛乳
03 ～ 火 ～	筑前煮 水菜の白和え 納豆ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、白ごま、上白糖、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏も肉、油揚げ、みそ、きな粉	りんご、にんじん、だいこん、水菜、つきこんにゃく、れんこん、三度豆、青ねぎ、干しいたけ	ポテトフライ きなこの魅ラスク リンゴ 牛乳
04 ～ 水 ～	豚肉の生姜焼き さつまいものゆず煮 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、もち米、上白糖、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、みそ、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、ゆず果皮	にんじんせんべい 中華おこわ みかん 牛乳
05 ～ 木 ～	ビーフカレー (完了:肉じゃが) ごぼうサラダ きゅうりスティック	米、じゃがいも、米粉、上白糖、油、白ごま、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉(もも)、調製豆乳、マヨドレ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、つきこんにゃく、三度豆、粒コーン缶	蒸し芋 豆腐ブラウニー 牛乳
06 ～ 金 ～	肉豆腐 ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え 鯛めし	七分つき米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、三温糖	調製豆乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、白身魚、マヨドレ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みつば、ゆず果汁	レーズン がんばってねクッキー 豆乳
07 ～ 土 ～	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、油、片栗粉、上白糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
09 ～ 月 ～	せせりの油淋鶏(ユーリンチー) キャベツとコーンの柚子和え かぶとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、マーガリン・ソフトタイプ、上白糖、片栗粉、グラニュー糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、みそ	みかん、キャベツ、かぶ、もやし、しめじ、粒コーン缶、わかめ、にんじん、かぶ・葉、いちご、いちごジャム・低糖度、ゆず果汁、白ねぎ	干し芋 イチゴジャムクッキー みかん 牛乳
10 ～ 火 ～	☆ラッキー人参デー 豆腐のつくね焼き 白菜とツナの醤油ドレッシング 麩と水菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、ながいも、上白糖、油、ふ	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、ゆであずき缶、シーチキン、みそ、八丁みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、水菜、れんこん、ひじき	にんじんせんべい 小豆の蒸しパン 牛乳
11 ～ 水 ～	あんかけラーメン キャベツの醤油ドレッシング	焼きそばめん、もち米、さつまいも、片栗粉、油、ごま油	調製豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、ちくわ、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	ウインナー 芋もち 焼き芋(0～1歳) 豆乳
12 ～ 木 ～	サバの塩焼き ひじきと大豆のおかかマヨ 豚汁 ごはん	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、上白糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ、大豆、マヨドレ、ちくわ、きな粉、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、粒コーン缶、ひじき、青ねぎ	レーズン きな粉トースト 牛乳
13 ～ 金 ～	豚肉の白味噌炒め じゃが芋のオープン焼き 人参と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、牛肉(もも)、油揚げ	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にら、白ねぎ	ポテトフライ 炒めビーフン 牛乳
14 ～ 土 ～	牛ごぼう丼 さつまいもと大根のみそ汁	米、さつまいも(皮付)、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、三温糖、黒ごま	牛乳、牛肉、みそ	白ねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、だいこん	リンゴ 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
16 ～ 月 ～	鮭の西京焼き エビとツナの和風サラダ 白菜と玉ねぎのすまし汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、上白糖	牛乳、さけ、えび(むき身)、シーチキン、きな粉、マヨドレ、油揚げ	みかん、キャベツ、はくさい、きゅうり、粒コーン缶	ウインナー マカロニのあべ川 みかん 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【麺類・カレーは除く】

繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
17 火 曜	肉豆腐 ～ ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え 鯛めし	七分つき米、米、三温糖、白ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、白身魚、マヨドレ、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みつば、ゆず果汁	みかん 胡麻としらすのおにぎり 牛乳
18 水 曜	豚肉の生姜焼き ～ さつまいものゆず煮 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、もち、上白糖、油	調整豆乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、みそ、桜えび	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、ゆず果皮	干し芋 エビののしもち 豆乳
19 木 曜	筑前煮 ～ 水菜の白和え 納豆ごはん	七分つき米、白玉粉、さつまいも、白ごま、油、黒砂糖、上白糖、黒ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、油揚げ、みそ	にんじん、みかん、だいこん、水菜、つきこんにやく、れんこん、三度豆、青ねぎ、干しいたけ	にんじんせんべい 黒糖もちのお焼き みかん 牛乳
20 金 曜	豆腐のつくね焼き ～ 白菜とツナの醤油ドレッシング 麩と水菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、油、ながいも、ふ	調整豆乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、シーチキン、みそ、八丁みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、水菜、れんこん、ひじき	レーズン 【和菓子の日】 鬼まんじゅう 豆乳
21 土 曜	ミックスピラフ ～ ポークビーンズ	米、ロールパン、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ	ウインナー 黒糖ロール りんご 牛乳
23 月 曜	せせりの油淋鶏(ユーリンチー) ～ キャベツとコーンの柚子和え かぶとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、油、上白糖、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、みそ	みかん、キャベツ、かぶ、もやし、しめじ、粒コーン缶、わかめ、にんじん、かぶ・葉、ゆず果汁、白ねぎ	にんじんせんべい クロワッサン みかん 牛乳
24 火 曜	豚肉の白味噌炒め ～ じゃが芋のオープン焼き 人参と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、米、油、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、油揚げ、八丁みそ	キャベツ、にんじん、もやし、白ねぎ、にら	レーズン 五平もち 牛乳
25 水 曜	🎄 クリスマスメニュー 🎄 ～ ミックスピラフ 水 鶏肉のカレー焼き ～ Xmasツリーのポテトサラダ 白菜とツナの和風スープ	米、じゃがいも、油、上白糖	調整豆乳、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、マヨドレ	はくさい、にんじん、きゅうり、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、ココナッツミルク、りんご、しめじ、粒コーン缶、パセリ、にんにく	ウインナー 米粉のクリスマスパフェ(ココアクリーム) 豆乳
26 木 曜	ビーフカレー ～ (完了:肉じゃが) ごぼうサラダ ～ きゅうりスティック	米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、白ごま、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、マヨドレ、桜えび、みそ	たまねぎ、いちご、にんじん、ごぼう、きゅうり、つきこんにやく、にら、三度豆、粒コーン缶	干し芋 チヂミ 牛乳
27 金 曜	あんかけラーメン ～ キャベツの醤油ドレッシング トマト	焼きそばめん、食パン、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、ちくわ、ちりめんじゃこ	キャベツ、トマト、にんじん、もやし、きゅうり、ブルーベリージャム	みかん ブルーベリージャムトースト 牛乳
28 土 曜	牛ごぼう丼 ～ さつまいもと大根のみそ汁	米、さつまいも(皮付)、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	白ねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、だいこん	りんご 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳

◎ 12月20日(金)は「和菓子の日」です。

今月は「鬼まんじゅう」です。角切りにしたさつまいもの角が鬼のツノや金棒に見えることからこの名がついたそうです。

◎ 旬の食材

ゆず・さつまいも・ブロッコリー・白菜
こまつな・れんこん・水菜・みかん・りんご



エネルギー	537 / 427 (kcal)
タンパク質	21.7 / 16.3 (g)
脂質	16.7 / 13.1 (g)
食塩	2.0 / 1.5 (g)