



12月の献立表



2024年12月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
02月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・蕪・えのき) 豚肉のニラ玉炒め シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、マヨドレ(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、焼ふ	豚肉、とろけるチーズ、卵、ハム(乳含む)、みそ	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	お茶 ごはんピザ ゆでブロッコリー
03火	ゆでさつま芋	ご飯 スープ(豆腐・しめじ) さばのケチャップ煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、油、米、きび砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、調製豆乳	オレンジ・ネーブル、もやし、だいこん、ピーマン、コーン缶、にんにく、しめじ	牛乳 豆乳ドーナツ 大根スティック
04水	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 白菜の塩昆布あえ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、米、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、煮干し	りんご、はくさい、たまねぎ、コーン缶、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、塩こんぶ、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
05木	胡瓜スティック	食パン 和風クリームシチュー ハワイアンサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、パイナップル、きゅうり、ブロッコリー、こまつな、干しいたけ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (干しいたけ・小松菜)
06金	ブロッコリーごま和え	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、きび砂糖、黒ごま	牛乳、ぶり、豚ひき肉、みそ、卵、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、しょうが	牛乳 がんづき 人参スティック
07土	ゆでさつま芋	焼き鶏丼 みそ汁(チンゲン菜・人参) みかん	米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、みそ	みかん、ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、いちごジャム、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ゆでブロッコリー
09月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、みそ、チーズ	かぼちゃ、かき、たまねぎ、大豆もやし、きゅうり、しらたき、ねぎ、万能ねぎ、しゅんぎく、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 チーズと塩昆布の おにぎり 胡瓜スティック(塩)
10火	粉ふき芋	ほうとううどん 金時豆の甘煮 キャベツのおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、はちみつ	豚肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節	キャベツ、りんご、日本かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 しらすごはん にんじんのマリネ
11水	かぶの煮物	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、豆みそ、ツナ油漬缶、さくらえび(干し)	かき、はくさい、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、にんにく	牛乳 さくらえびトースト ごぼうスティック
12木	ゆでかぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) たらのおろしあんかけ ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、さといも、片栗粉、米、きび砂糖、油、ごま、きび砂糖	たら、みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、こんぶ、しょうが	お茶 五平餅 こんぶ
13金 誕生会	大根スティック	雑穀ご飯 スープ(豆腐・えのき) ミートローフ・じゃがベーコン ゆでブロッコリー フルーツ	胚芽米、じゃがいも、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、搾菜、ひえ粒、きび、あわもち、片栗粉、ごま	豚ひき肉、生クリーム、牛乳、絹ごし豆腐、牛乳、チーズ、ベーコン(乳含む)、ゼラチン、あずき(乾)	オレンジ天然果汁、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、みかん缶、えのきたけ、Oレモン果汁	お茶 オレンジババロア コッペパン
14土	人参スティック	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 みかん	ゆでうどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、煮干し	みかん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、レモン果汁	お茶 ウインナーチャーハン 煮干し

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー548kcal・たんぱく質21.4g・脂質19.1g)





献立表

2024年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
16月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・麩・えのき) 豚肉のニラ玉炒め シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、マヨドレ(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、焼ふ	豚肉、とろけるチーズ、卵、ハム(乳含む)、みそ	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	お茶 ごはんピザ ゆでブロッコリー
17火	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(豆腐・しめじ) さばのケチャップ煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、油、米、きび砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、調製豆乳	オレンジ、ネーブル、もやし、だいこん、ピーマン、コーン缶、にんにく、しめじ	牛乳 豆乳ドーナツ 大根スティック
18水	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 白菜の塩昆布あえ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、米、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、煮干し	りんご、はくさい、たまねぎ、コーン缶、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、塩こんぶ、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
19木	胡瓜 スティック	食パン 和風クリームシチュー ハワイアンサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、パイン缶、きゅうり、ブロッコリー、こまつな、干しいたけ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (干しいたけ・小松菜)
20金	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、きび砂糖、黒ごま	牛乳、ぶり、豚ひき肉、みそ、卵、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、しょうが	牛乳 がんづき 人参スティック
21土 クリスマス会	ゆで さつま芋	焼き鶏井 みそ汁(チンゲン菜・人参) みかん	米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、みそ	みかん、ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、いちごジャム、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ゆでブロッコリー
23月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、みそ、チーズ	かぼちゃ、かき、たまねぎ、大豆もやし、きゅうり、しらたき、ねぎ、万能ねぎ、しゅんぎく、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 チーズと塩昆布の おにぎり 胡瓜スティック(塩)
24火 クリスマスメニュー	粉ふき芋	クリスマスピラフ コーンスープ 骨付きタンダーチキン ゆでブロッコリー パンプキンサラダ・フルーツ	胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、バター、卵、豆乳、バター	りんご、みかん、日本かぼちゃ、Oいちご、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、ピーマン、干しぶどう、にんにく、パセリ	(幼児)牛乳 ショートケーキりんご (乳児)牛乳 ホットケーキりんご
25水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、豆みそ、ツナ油漬缶、さくらえび(干し)	かき、はくさい、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、にんにく	牛乳 さくらえびトースト ごぼうスティック
26木	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) たらのおろしあんかけ ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、さといも、片栗粉、米、きび砂糖、油、ごま、きび砂糖	たら、みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、こんぶ、しょうが	お茶 五平餅 こんぶ
27金	人参 スティック	ドライカレー 福神漬け シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	たまねぎ、りんご、だいこん、ピーマン、きゅうり、福神漬、にんじん、レタス、サニーレタス、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 大根スティック
28土	こんぶ	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 みかん	ゆでうどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、煮干し	みかん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、レモン果汁	お茶 ウインナーチャーハン 煮干し

12月のフルーツはりんご・みかん・柿・いちご等になります。

