



# 令和6年度12月給食完了食献立予定表

あゆみ保育園  
給食 丹生 佳奈

冬も本番です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、朝食でおみそ汁やスープなど温かいものを取り、お腹の中から体を温めてあげましょう。また、冬至に食べる南瓜は、体を温めてくれたり、カロチンやビタミンを多く含んだりしています。21日が冬至なので、20日に冬至メニューを提供します。今月は、日本古来の文化について、旬の食材についての栄養指導を行っていききたいと思います。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
2	月	チーズ軟飯 チキンハンバーグ じゃが芋の南部煮	チーズ 鶏肉 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 バター パン粉 じゃが芋 砂糖 油 ロールパン	玉ねぎ 人参 いんげん かぶ 小松菜 果物	牛乳
25	水	かぶのみそ汁(油揚げ抜き) デザート				♥ジャムサンド
3	火	ハヤシライス(軟飯・ひき肉) カレイのソテー 小松菜ともやし和え物 デザート	卵 鶏肉 牛乳 カレイ	精白米 じゃが芋 薄力粉 油 砂糖 ごま油 バター ハヤシフレーク	マッシュルーム 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥マフィン
4	水	胚芽ロール ポテトグラタン 海と山のサラダ(レタス抜き) 野菜スープ デザート	牛乳 豚肉 チーズ ツナ缶 納豆 豆腐	胚芽ロール じゃが芋 バター 油 薄力粉 スパゲッティ 三温糖	玉ねぎ パセリ ほうれん草 若布 胡瓜 舞茸 人参 長ねぎ もやし 果物	麦茶 ♥納豆 スパゲッティ
5	木	野菜うどん(油揚げ抜き) ひじきハンバーグ	卵	うどん じゃが芋 薄力粉 油 ごま 三温糖 精白米	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし ひじき いんげん ブロッコリー 果物	麦茶
26		ブロッコリーの胡麻和え デザート 				♥おにぎり
6	金	軟飯 魚のステーキソースがけ ほうれん草のお浸し じゃが芋と青菜のみそ汁 デザート	カレイ 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 小松菜 人参 南瓜 果物	牛乳 ♥おにぎり
27						
7	土	軟飯 ひき肉のケチャップ炒め 胡瓜と若布の酢の物 豆腐と若布のみそ汁 デザート	鶏肉 味噌 豆腐	精白米 油 ごま 砂糖 米粉 片栗粉	玉ねぎトマトケチャップ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥米粉と豆腐の ブラウニー
28						
9	月	ひじき軟飯(油揚げ抜き) 鯖のゆず味噌焼き ☆キャベツと大根の塩昆布和え 麩と若布のすまし汁 デザート	鯖 味噌 豚肉	精白米 三温糖 砂糖 麩 中華麺	ひじき 人参 ゆず キャベツ 胡瓜 塩昆布 大根 若布 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン もやし 果物	麦茶 ♥塩焼きそば (豚こま抜き)
10	火	軟飯 ☆レバーのケチャップソース和え 野菜の納豆和え さつま芋と大根のみそ汁 デザート	レバー 卵 納豆 味噌 牛乳 ハム チーズ	精白米 三温糖 片栗粉 さつま芋 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 果物 ケチャップ	牛乳 ♥オニオン ブレッド
11	水	ジャムサンド(耳なし) チキンハンバーグ 春雨と青菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳 生クリーム	食パン バター 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 油 春雨 ごま油 マカロニ	ジャム 胡瓜 小松菜 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ セロリ 果物	牛乳 ♥バナナ クレープ

12	木	<b>軟飯</b> タラの梅焼き ☆長芋と大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁(油揚げ抜き) デザート	鱈 味噌 鶏肉 牛乳 豚肉 卵	精白米 三温糖 長芋 食パン じゃが芋 カレーフレーク	梅 大根 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥カレーサンド (耳なし)	
13	金	<b>長崎ちゃんぽん</b> (豚こま、蒲鉾抜き) 豆腐ステーキ いんげんと人参のごま和え デザート	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	中華麺 片栗粉 ごま 精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しめじ 長ねぎ えのき いんげん 果物	麦茶 ♥肉味噌 おにぎり	
14	土	<b>生活発表会</b>					焼き菓子のお持ち帰りがあります。
16	月	<b>胡瓜とカッテージチーズの</b> サンドイッチ(耳なし) ひじき入り卵焼き 人参サラダ 青梗菜と椎茸のスープ デザート	チーズ 卵 牛乳 豆腐	マヨネーズ 食パン 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス 油	胡瓜 人参 玉ねぎ ひじき ほうれん草 コーン 青梗菜 小松菜 椎茸 果物	牛乳 ♥お豆腐 ドーナツ	
17	火	<b>軟飯</b> カレイの天ぷら 白菜の生姜醤油和え なめこと豆腐のみそ汁 デザート	カレイ 卵 豆腐 味噌 牛乳	精白米 さつまいも 薄力粉 油 砂糖 ごま油 バター 抹茶	白菜 人参 なめこ ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥宇治金時ケーキ (甘納豆抜き)	
誕生日会		<b>五日軟飯(油揚げ、蒟蒻抜き)</b> 魚の野菜あんかけ 根菜の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 デザート	鶏肉 カレイ 味噌 豆腐 牛乳 しらす チーズ	精白米 片栗粉 三温糖 里芋 食パン マヨネーズ ごま	干し椎茸 人参 牛蒡 絹さや ピーマン 大根 いんげん 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥しらすとチーズの トースト (海苔、耳なし)	
18	水						
19	木	<b>冬野菜のカレーライス</b> (ひき肉、軟飯) マカロニサラダ デザート	鶏肉 ハム 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 バター カレーフレーク	白菜 大根 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 胡瓜 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ (生クリーム抜き)	
冬至メニュー		<b>冬至うどん(ひき肉)</b> <b>豆腐の団子揚げ(蓮根抜き)</b> <b>小松菜の煮びたし(油揚げ抜き)</b> デザート	鶏肉 味噌 牛乳 豆腐 チーズ	うどん パン粉 じゃが芋 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	南瓜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 果物 ほうれん草	牛乳 ♥ほうれん草の カップケーキ	
20	金						
21	土	<b>軟飯</b> <b>ひき肉のカレー炒め</b> もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 味噌	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	玉ねぎもやし 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり	
23	月	<b>軟飯</b> <b>肉じゃが(ひき肉・白滝抜き)</b> ネバネバ和え きのこと青菜のみそ汁 デザート	鶏肉 納豆 味噌 牛乳	精白米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ うどん 油 三温糖 黒糖	若布 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ もやし 大根 椎茸 小松菜 果物	牛乳 ♥うどん粥	
クリスマス会		<b>2種のサンドイッチ</b> (卵・ジャム)(耳なし) <b>チキンハンバーグ</b> <b>胡瓜のサラダ(レタス抜き)</b> グレープゼリー 若布とコーンのスープ	鶏肉 卵 牛乳	食パン マヨネーズ バター 薄力粉 片栗粉 三温糖 グレープゼリー	苺ジャム トマト 胡瓜 ブロッコリー 若布 コーン	牛乳 ♥クリスマスケーキ (生クリーム抜き)	
24	火						

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	550kcal	19g	18g
平均	551kcal	20g	19g