



# 令和6年度12月給食献立予定表

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	チーズと海苔のごはん 鶏肉のクラッカー焼き	チーズ 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 生クリーム	精白米 薄力粉 バター クラッカー パン粉 じゃが芋 砂糖 油 ロールパン	海苔 玉ねぎ 人参 いんげん かぶ 小松菜 果物	牛乳
25	水	じゃが芋の南部煮 かぶのみそ汁 デザート				♥フルーツサンド
3	火	☆ハヤシライス ★カニカマ春巻き 小松菜ともやし和え物 デザート	卵 豚肉 牛乳 カニカマ チーズ	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 しそ 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 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 レタス 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(26日は手打ち) ひじきのかき揚げ	油揚げ 卵 カニカマ	うどん じゃが芋 薄力粉 油 ごま 三温糖 精白米 マヨネーズ	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 レタス 海苔 果物	麦茶
26		ブロッコリーの胡麻和え デザート 				♥レタス巻き
6	金	ごはん 魚のステーキソースがけ	カレイ 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 三温糖 じゃが芋 餃子の皮 バター	玉ねぎ ほうれん草 小松菜 人参 南瓜 果物	牛乳
27		ほうれん草のお浸し じゃが芋と青菜のみそ汁 デザート				♥南瓜のパイ風
7	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め	豚肉 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
28		胡瓜と若布の酢の物 豆腐と若布のみそ汁 デザート				♥米粉と豆腐の ブラウニー
9	月	ひじきご飯 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	油揚げ 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
10	火	ごはん ★レバーのケチャップソースがけ 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 油 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	のりとハムのサンドイッチ チキン南蛮 春雨と青菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ハム 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	海苔 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	胚芽米入りごはん タラの梅焼き ★長芋と大根のそぼろ煮 白菜と油揚げのみそ汁 デザート 	鱈 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 卵	精白米 胚芽米 三温糖 長芋 食パン じゃが芋 パン粉 油 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 ★♥カレーパン
13	金	長崎ちゃんぽん 豆腐ステーキ いんげんと人参のごま和え デザート	豚肉 蒲鉾 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>		<b>焼き菓子のお持ち帰りがあります。</b>		
16	月	胡瓜とカッテージチーズのサンドイッチ 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	天井 白菜の生姜醤油和え なめこと豆腐のみそ汁 デザート	竹輪 卵 豆腐 味噌 牛乳	精白米 さつまい 薄力粉 油 砂糖 ごま油 バター 抹茶 甘納豆	舞茸 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
誕生日会		五目おこわ 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 油揚げ 味噌 豆腐 牛乳 しらす チーズ カレー	精白米 もち米 蒟蒻 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 海苔 果物	牛乳 ♥しらすとチーズの トースト
18	水					
19	木	冬野菜のカレーライス マカロニサラダ デザート	豚肉 ハム 牛乳 卵 生クリーム	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 福神漬	牛乳 ♥お楽しみ ケーキ
冬至メニュー		冬至うどん  蓮根の団子揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし デザート	豚肉 味噌 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 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 蓮根 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	ごはん 鶏肉のカレー炒め 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	★ふりかけごはん 肉じゃが ネバネバ和え きのこと青菜のみそ汁 デザート	豚肉 納豆 味噌 牛乳	精白米 じゃが芋 白滝 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 かりんとう
クリスマス会		3種のサンドイッチ (卵・ハムチーズ・ジャム) 鶏肉のから揚げ 生野菜★ グレープゼリー  若布とコーンのスープ	チーズ ハム 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	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 レタス ブロッコリー 若布 コーン	牛乳 ♥クリスマス ケーキ
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