

令和6年 12月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
2月16日	肉豆腐丼		野菜とささみの和え物		大根と油揚げの味噌汁	フライドポテト	
	米	豚肉 豆腐 長葱 白菜 えのき 人参 素揚げ しょう油 みりん かつお昆布だし 片栗粉	ささみ キャベツ 胡瓜 人参 酢 素揚げ しょう油 ごま油		大根 油揚げ あさつき 味噌 煮干しだし	じゃがいも 塩 あおりのり なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
3月17日	ご飯	さばの味噌煮	キャベツのごま和え	★小松菜ときのこのソテー	あおさのすまし汁	お好み焼き	
	米	まさば 生姜 味噌 しょう油 素揚げ 酒 昆布	キャベツ 人参 ごま 素揚げ しょう油	小松菜 椎茸 えのき ベーコン 塩 パター しょう油	あおさ 豆腐 長葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	豚肉 薄力粉 牛乳 キャベツ あおりのり コーンクリーム缶 ウスターソース マヨネーズ 塩 かつお節 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
4月18日	ナポリタン		ミモザサラダ		コンスープ	しらすおなかおにぎり	
	スパゲッティ 豚肉 玉葱 人参 青ピーマン マッシュルーム なたね油 トマトケチャップ 塩 素揚げ ウスターソース		キャベツ 胡瓜 人参 卵 酢 塩 なたね油		コーンクリーム缶 玉葱 塩 牛乳 パター コーンスターチ	米 しらす かつお節 しょう油 ごま (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
5月19日	ご飯	★鶏肉の生姜照り焼き	炒り豆腐	わかめと胡瓜の酢の物	切干大根の味噌汁	スノーボールクッキー	
	米	鶏肉 生姜 しょう油 みりん	豆腐 豚ひき肉 人参 長葱 干し椎茸 酒 塩 しょう油 みりん なたね油	わかめ 胡瓜 素揚げ 酢 しょう油	切干大根 人参 油揚げ 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP 卵 グラニュー糖 パター 粉糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
6月20日	6日 ロールパン	タンダリーチキン	マッシュポテト	ブロッコリーと人参のサラダ添え	ジュリエンスープ	★ミートドリア	
	ロールパン	鶏肉 ヨーグルト トマトケチャップ 塩 カレー粉 にんにく	じゃが芋 塩 パター 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン ハム 酢 塩 なたね油	キャベツ 玉葱 人参 セロリ 塩 なたね油	米 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 青ピーマン エリンギ なたね油 パター 薄力粉 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 チーズ (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
	ぶどうパン						
7月21日	ご飯	豚肉の香味焼き	大根と胡瓜のゆかり和え		厚揚げとしめじの味噌汁	ツナ炒飯	
	米	豚肉 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン にんにく ごま 生姜 醤油 みりん 素揚げ ごま油	大根 胡瓜 人参 もやし しそ菜 塩		厚揚げ しめじ 長葱 味噌 煮干しだし	米 ツナ 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 なたね油 塩 しょう油 (果物 牛乳)	
9月23日	ハヤシライス		マカロニサラダ		白菜スープ	スイートポテト	
	米	豚肉 玉葱 しめじ 素揚げ 塩 パター 薄力粉 なたね油 トマトケチャップ トマト缶 ウスターソース	マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 塩 マヨネーズ		白菜 人参 椎茸 塩 しょう油 かつお昆布だし	さつま芋 グラニュー糖 牛乳 パター (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
10月24日	10日 五目ごはん	鮭の塩焼き	こんにゃくの土佐煮	ブロッコリーのごま和え	じゃが芋とわかめの味噌汁	フルーツサンド	
	米	豚肉 酒 油揚げ ごぼう 人参 干し椎茸 塩 しょう油 みりん ごま油	こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油	ブロッコリー ごま 素揚げ しょう油	じゃが芋 玉葱 わかめ 煮干しだし 味噌	食パン ホイップクリーム グラニュー糖 パター もちも みるみん いちご (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
	24日 五目おこわ	鮭 塩					
11月25日	あんかけ焼きそば		わかめとしらすの和風サラダ		ほうれん草と豆腐のすまし汁	きつねご飯	
	中華めん	豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 きくらげ 青梗菜 塩 しょう油 なたね油 ごま油 片栗粉	わかめ キャベツ 胡瓜 コーン しらす しょう油 酢 素揚げ なたね油 ごま		ほうれん草 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし	米 油揚げ しょう油 素揚げ みりん (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
12月28日	ご飯	鯉フライ	ブロッコリーのカラフルサラダ		異沢山味噌汁	★バナナブラウニー	
	米	鯉 塩 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	ブロッコリー 胡瓜 キャベツ いんげん 赤ピーマン ツナ 酢 なたね油 塩		大根 人参 ごぼう 南瓜 玉葱 油揚げ 煮干しだし 味噌	米粉 片栗粉 BP ココア 素揚げ なたね油 木綿豆腐 バナナ (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
13月27日	ご飯	ブルコギ	白菜と胡瓜の漬漬け	南瓜の煮物	中華風スープ	ベーコンとチーズのスコーン	
	米	豚肉 もやし 人参 ニラ 生姜 にんにく しょう油 素揚げ ごま ごま油	白菜 胡瓜 塩	南瓜 素揚げ しょう油	ささみ わかめ 生姜 長葱 ぎょうざの皮 片栗粉 酒 かつお昆布だし 塩 しょう油 ごま油	薄力粉 BP パター グラニュー糖 牛乳 チーズ ベーコン 玉葱 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
14月28日	ご飯	鶏肉の葱味噌焼き	小松菜と人参のおなか和え		しめじと豆腐のすまし汁	きな粉蒸しパン	
	米	鶏肉 味噌 長葱 しょう油 みりん 酒	小松菜 人参 キャベツ かつお昆布だし かつお節 しょう油		しめじ 豆腐 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 BP きな粉 素揚げ (果物 牛乳)	

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆18日は誕生日会です。  
 ☆20日はクリスマスメニューです。  
 ☆は新メニューです。  
 今月の果物予定:りんご みかん 等

今月の平均栄養値(幼児)	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
栄養目標値	579Kcal	23.9g	22.2g	289mg
	598Kcal	20.0g	19.0g	258mg