



# 12月 給食献立表



2024年

| 日  | 曜 | 昼 食  | お や つ                  | 赤：血や肉になる   | 黄：熱や力となる  | 緑：調子をととのえる   | ディスプレイ |
|----|---|--|------------------------|--|---|--|--------|
| 2  | 月 | 米飯 鶏肉のしそ焼き<br>豆腐サラダ<br>かぼちゃの味噌汁                    | 牛乳<br>メロンパンクッキー        | 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・油揚げ<br>普通牛乳・鶏卵                                    | 米・なたね油・砂糖・ｷｯｸｰｷｯｸ                                   | レモン・きゅうり・ほうれんそう・にんじん<br>西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ   | 幼児     |
| 3  | 火 | 夕焼けご飯 鮭の西京焼き<br>きゅうりとｽﾗの酢の物<br>けんちん汁 りんご           | 牛乳<br>畑のクラッカー          | ﾊﾞにざげ・甘みそ・しらす干し<br>木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳                               | 米・ごま油・砂糖・さといも<br>ｽﾗﾌﾞﾌﾞｸﾞﾗｯｶｰ                       | にんじん・きゅうり・わかめ・ごぼう・大根<br>にんじん・りんご   | 幼児     |
| 4  | 水 | 米飯 鶏肉と大根の照り煮<br>もやしの胡麻和え<br>小松菜と豆腐の味噌汁             | 牛乳<br>グリーンホットケーキ       | 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳<br>鶏卵・スキムミルク                                 | 米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま<br>ｷｯｸｰｷｯｸ・有塩バター<br>ﾍﾞｰﾌﾟﾙｼﾞｯﾌﾟ    | 大根・にんじん・グリーンピース<br>りょくとうもやし・きゅうり・こまつな・たまねぎ<br>ほうれんそう   | なぎさ    |
| 5  | 木 | 米飯 鰯の照り焼き<br>ひじきとほうれん草の納豆和え<br>ふとわかめの味噌汁           | 牛乳<br>マカロニきな粉          | さわら・挽きわり納豆・しらす干し<br>かつお節・甘みそ・普通牛乳・きな粉                          | 米・焼きふ・マカロニスバゲティ乾<br>砂糖                              | ほうれんそう・にんじん・ほしひじき<br>たまねぎ・わかめ  | 幼児     |
| 6  | 金 | きのこの和風スパゲッティ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>野菜のコンソメスープ<br>オレンジ | 牛乳<br>パンプリン            | 鶏もも・かつお節・ウインナー<br>普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳<br>スキムミルク・ｷｯｸｰｸﾘｰﾑ             | マカロニスバゲティ乾・なたね油<br>かたくり粉・マヨネーズ・食パン・砂糖               | 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ<br>たまねぎ・にんじん・切りみつば・キャベツ<br>ｽｲｰﾄｼﾞｭｰｽ・にんじん・西洋かぼちゃ<br>にんじん・グリーンピース<br>ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ | 幼児     |
| 7  | 土 | 牛肉の混ぜご飯<br>海藻サラダ<br>じゃがいもの味噌汁                      | 牛乳<br>野菜スティック          | 牛ひき肉・油揚げ・甘みそ・普通牛乳  | 米・砂糖・なたね油・じゃがいも<br>ビスケット                            | グリーンピース・にんじん・わかめ<br>サニーレタス・レタス・きゅうり・にんじん<br>たまねぎ・えのきたけ   | 幼児     |
| 9  | 月 | 米飯 赤魚の西京焼き<br>小松菜の白和え<br>えのきたけわかめのすまし汁             | 牛乳<br>やさいも             | あこうだい・甘みそ・木綿豆腐<br>油揚げ・普通牛乳                                     | 米・ごま・砂糖・焼きふ・さつまいも                                   | こまつな・にんじん・えのきたけ・わかめ<br>たまねぎ  | 幼児     |
| 10 | 火 | 米飯 カレイのムニエル<br>野菜サラダ<br>ほうれん草のポタージュ<br>りんご         | 牛乳<br>高野豆腐のクッキー        | まがれい・低脂肪牛乳・スキムミルク<br>普通牛乳・凍り豆腐                                 | 米・薄力粉・有塩バター・砂糖<br>なたね油・かたくり粉・無塩バター                  | レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー<br>ほうれんそう・りんご  | 幼児     |
| 11 | 水 | 米飯 鶏肉のみそ焼き<br>ほうれん草と人参のしらす和え<br>豆腐とわかめのすまし汁        | 牛乳<br>カップゼリー           | 鶏もも・甘みそ・しらす干し<br>絹ごし豆腐・普通牛乳                                    | 米・砂糖・ごま・ゼリー   | 葉ねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ<br>わかめ・たまねぎ   | おひさま   |
| 12 | 木 | 米飯 鰯のバターしょうゆ焼き<br>おからサラダ<br>白菜の味噌汁                 | 牛乳<br>カルシウムヨーグルト       | さわら・おから・かつお節・油揚げ<br>甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト                             | 米・薄力粉・有塩バター・じゃがいも<br>マヨネーズ                          | きゅうり・ｽｲｰﾄｼﾞｭｰｽ・にんじん・はくさい<br>えのきたけ・たまねぎ   | 幼児     |
| 13 | 金 | カレーライス ゆで卵<br>切り干し大根のサラダ<br>バナナ                    | 牛乳<br>人参のパウンドケーキ       | 豚ロース・鶏卵・ツナ缶詰・普通牛乳<br>スキムミルク                                    | 米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉<br>マヨネーズ・砂糖・ごま油<br>ｷｯｸｰｷｯｸ・無塩バター | たまねぎ・にんじん・切干しだいこん<br>きゅうり・バナナ  | 幼児     |
| 14 | 土 | 牛すき丼<br>もやしときゅうりの胡麻和え<br>ふとなめこの味噌汁                 | 牛乳<br>ミレービスケット         | 牛もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳  | 米・砂糖・ごま・焼きふ・ビスケット                                   | たまねぎ・にんじん・きゅうり<br>りょくとうもやし・にんじん・なめこ  | 幼児     |
| 16 | 月 | 米飯 鮭の照り焼き<br>納豆サラダ<br>豆腐とニラの味噌汁                    | 牛乳<br>ふのラスク            | ﾊﾞにざげ・挽きわり納豆・かつお節<br>木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳<br>ｸﾘｰﾑ                     | 米・マヨネーズ・焼きふ・砂糖<br>有塩バター                             | ほうれんそう・キャベツ・にんじん<br>ｽｲｰﾄｼﾞｭｰｽ・にら・たまねぎ  | 幼児     |
| 17 | 火 | 米飯 ひじき入りハンバーグ<br>トマトのサラダ<br>かぼちゃの味噌汁<br>オレンジ       | 牛乳<br>誕生日ケーキ           | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・甘みそ<br>油揚げ・普通牛乳・ｷｯｸｰｸﾘｰﾑ                          | 米・なたね油・パン粉・マヨネーズ<br>ｷｯｸｰｷｯｸ・砂糖・マーガリン                | たまねぎ・ほしひじき・キャベツ・トマト<br>きゅうり・西洋かぼちゃ<br>ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ   | 幼児     |
| 18 | 水 | お弁当  | 牛乳<br>カリボテ             | 普通牛乳   | せんべい  |  |        |
| 19 | 木 | 米飯 カルシウムふりかけ<br>鰯の青のり焼き 炒り豆腐<br>キャベツの味噌汁           | 牛乳<br>チーズ蒸しパン          | 煮干し・かつお節・さわら<br>木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ<br>甘みそ・普通牛乳・プロセスチーズ<br>スキムミルク | 米・なたね油・砂糖・ｷｯｸｰｷｯｸ                                   | あおのり・塩昆布・たまねぎ・にんじん<br>乾しいたけ・グリーンピース・キャベツ   | 幼児     |
| 20 | 金 | 米飯 チーズオムレツ<br>れんこんサラダ<br>ほうれん草と厚揚げの味噌汁<br>バナナ      | 牛乳<br>ミルククッキー          | ﾊﾞｰｺﾝ・鶏卵・プロセスチーズ<br>まぐろ缶詰・生揚げ・甘みそ<br>普通牛乳・スキムミルク               | 米・オリーブ油・マヨネーズ・薄力粉<br>無塩バター・砂糖                       | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・れんこん<br>きゅうり・キャベツ・バナナ   | 幼児     |
| 21 | 土 | 豚肉の時雨煮の混ぜご飯<br>キャベツの胡麻和え<br>えのきたけわかめの味噌汁           | 牛乳<br>ポップコーン           | 豚かたロース・油揚げ・甘みそ<br>普通牛乳   | 米・なたね油・砂糖・ごま・焼きふ<br>ポップコーン                          | にんじん・キャベツ・えのきたけ・わかめ<br>たまねぎ  | 幼児     |
| 23 | 月 | 米飯 鮭の塩麹焼き<br>切り干し大根の煮物<br>小松菜と豆腐の味噌汁<br>りんご        | 牛乳<br>ヨーグルト<br>野菜スティック | ﾊﾞにざげ・油揚げ・木綿豆腐・甘みそ<br>普通牛乳・ヨーグルト                               | 米・塩麹・なたね油・砂糖<br>ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰｼﾞｱﾑ・ビスケット                 | 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ<br>こまつな・たまねぎ・りんご  | 幼児     |
| 24 | 火 | 赤飯 鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>白菜のクリームスープ          | 牛乳<br>誕生日ケーキ           | あずき・鶏もも・プロセスチーズ<br>普通牛乳・スキムミルク・ﾊﾞｰｺﾝ<br>鶏卵・ｷｯｸｰｸﾘｰﾑ            | 米・かたくり粉・なたね油・砂糖<br>ｷｯｸｰｷｯｸ・マーガリン・日本くり               | ブロッコリー・にんじん・はくさい<br>えのきたけ  | 幼児     |
| 25 | 水 | えびピラフ<br>クリスマスミートローフ<br>カリフラワーサラダ<br>野菜のコンソメスープ    | 牛乳<br>クリスマスケーキ         | しほえび・豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏卵<br>ピザチーズ・ウインナー・普通牛乳<br>ｷｯｸｰｸﾘｰﾑ              | 米・有塩バター・パン粉・なたね油<br>マヨネーズ・ｷｯｸｰｷｯｸ・砂糖<br>マーガリン・粉糖    | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん<br>ｽｲｰﾄｼﾞｭｰｽ・グリーンピース・カリフラワー<br>きゅうり・レタス・キャベツ・西洋かぼちゃ<br>ｽｲｰﾄｼﾞｭｰｽ・いちご          | なぎさ    |
| 26 | 木 | 米飯 鰯の塩麹焼き<br>白菜としらすの酢の物<br>かぼちゃの味噌汁                | 牛乳<br>ポテトチップ           | さわら・しらす干し・甘みそ・油揚げ<br>普通牛乳                                      | 米・塩麹・砂糖・ポテトチップス                                     | はくさい・にんじん・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・キャベツ  | 幼児     |
| 27 | 金 | あんかけ中華麺<br>もやしのサラダ<br>鶏レバーの生姜煮<br>オレンジ             | お茶<br>しらすおにぎり          | 豚もも・鶏肝臓・しらす干し  | 蒸し中華めん・かたくり粉・ごま油<br>マヨネーズ・なたね油・砂糖・米                 | にんじん・はくさい・たけのこ・生しいたけ<br>ほうれんそう・りょくとうもやし・きゅうり<br>しょうが・ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ・あおのり                             | 幼児     |
| 28 | 土 | 鶏そぼろ丼 豆腐サラダ<br>白菜の味噌汁                              | 牛乳<br>畑のクラッカー          | 鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ<br>普通牛乳                                      | なたね油・砂糖・米<br>ｽﾗﾌﾞﾌﾞｸﾞﾗｯｶｰ                           | ｽｲｰﾄｼﾞｭｰｽ・にんじん・グリーンピース・きゅうり<br>ほうれんそう・にんじん・はくさい<br>えのきたけ・たまねぎ                                      | 幼児     |
| 4  | 土 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ りんご                            | 牛乳<br>ミレービスケット         | 牛もも・ツナ缶詰・普通牛乳  | 米・なたね油・かたくり粉・砂糖<br>ビスケット                            | たまねぎ・にんじん・キャベツ・にんじん<br>りんご   | 幼児     |
| 6  | 月 | 米飯 鰯の照り焼き<br>かぶのユズ和え<br>豆腐となめこの味噌汁                 | 牛乳<br>バナナパイ            | まさば・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳  | 米・砂糖・ぎょうざの皮   | かぶ・にんじん・きゅうり・ゆず・なめこ<br>たまねぎ・キャベツ・バナナ   | 幼児     |
| 7  | 火 | 米飯 すき焼き<br>春雨の酢の物<br>さつまいもの味噌汁<br>オレンジ             | 牛乳<br>カリボテ             | 牛かたロース・焼き豆腐・甘みそ<br>油揚げ・普通牛乳                                    | 米・砂糖・焼きふ・なたね油・ごま<br>緑豆はるさめ・さつまいも・せんべい               | はくさい・しゅんぎく・生しいたけ・根菜ねぎ<br>えのきたけ・きゅうり・わかめ・にんじん<br>たまねぎ・ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ                                  | 幼児     |

※献立は、都合により変更することがあります。  
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。  
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。  
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。  
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、  
 喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。