



令和6年度 12月分献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前 (3歳未満児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 / 16 月	ごはん 豆腐ナゲット 大根サラダ 味噌汁(わかめ 油揚げ)	精白米/片栗粉/砂糖/ごま油/さつまいも/バター	豆腐/ツナ缶/油揚げ/米みそ/牛乳	大根/人参/わかめ(乾)	牛乳 さつまいものシュガーバター	麦茶 菓子
3 / 17 火	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き コーンポテト すまし汁(豆腐 人参)	精白米/バター/砂糖/じゃがいも/食パン/果物ジャム	さけ/米みそ/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/キャベツ/ホールコーン	牛乳 ジャムサンド	麦茶 菓子
4 / 18 水	パン ホワイトシチュー ツナサラダ 果物	パン/じゃがいも/調合油/小麦粉/バター/コーンフレーク	豚肉/スキムミルク/牛乳/ツナ缶	人参/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/果物	コーンフレークミルク	麦茶 菓子
5 / 19 木	ごはん 鶏肉のゴマだれがけ ナムル 中華スープ(キャベツ 人参)	精白米/ごま/砂糖/ごま油/片栗粉/調合油	鶏肉/牛乳	小松菜/もやし/人参/キャベツ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃのみたらし	麦茶 菓子
6 / 20 金	ごはん 豚大根 磯和え 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米/砂糖/じゃがいも/ホットケーキミックス/バター	豚肉/米みそ/牛乳	人参/大根/ほうれん草/焼きのり/玉ねぎ/バナナ	牛乳 バナナパンケーキ	麦茶 菓子
7 / 21 土	ミートソースパグティ 牛乳 バナナ	スパゲッティ/調合油	豚ひき肉/牛乳/パルメザンチーズ	人参/玉ねぎ/ピーマン/バナナ	麦茶 菓子	牛乳 菓子
9 / 23 月	チャーハン/風混ぜご飯 わかめサラダ 春雨スープ (春雨 小松菜 人参)	精白米/調合油/砂糖/春雨/じゃがいも	ツナ缶/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/キャベツ/きゅうり/ホールコーン/わかめ(乾)/小松菜	牛乳 フライドポテト	麦茶 菓子
10 / 24 火	ごはん 炒り豆腐 ごま和え 味噌汁(キャベツ 大根)	精白米/調合油/砂糖/ごま/食パン	豆腐/たまご/豚ひき肉/米みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/もやし/キャベツ/大根	牛乳 ココアフレンチトースト	麦茶 菓子
11 / 25 水	人参ごはん はんぺんフライ ひじきの煮つけ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	精白米/小麦粉/パン粉/調合油/砂糖	はんぺん/油揚げ/米みそ/牛乳	人参/干しひじき/玉ねぎ/ほうれん草/もも缶/パイナップル缶/みかん缶	牛乳 フルーツポンチ	麦茶 菓子
12 / 26 木	ほうとう風うどん おかか和え ヨーグルト	干しうどん/精白米	豚肉/油揚げ/米みそ/おかか/ヨーグルト	かぼちゃ/人参/大根/もやし/人参/キャベツ	麦茶 ゆかりおにぎり	麦茶 菓子
13 / 27 金	ポークカレー トマトサラダ 果物	精白米/じゃがいも/調合油/小麦粉/いちごジャム/バター	豚肉/スキムミルク/牛乳	人参/玉ねぎ/にんにく/しょうが/トマト/きゅうり/キャベツ/果物	牛乳 菓子	麦茶 菓子
14 / 28 土	ジャムパン コーンスープ バナナ	食パン/ロールパン/果物ジャム/じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
クリスマス	雪だるまごはん ローストチキン マカロニサラダ コーンスープ (クリームコーン 玉ねぎ 人参)	精白米/砂糖/マカロニ/片栗粉/ホットケーキミックス	鶏肉/ハム/牛乳/生クリーム	きゅうり/人参/ホールコーン/クリームコーン/玉ねぎ/果物	牛乳 クリスマスケーキ	麦茶 菓子
誕生会	ごはん ミートローフ ツナと人参のソテー 野菜スープ(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米/片栗粉/調合油/砂糖/ごま油/じゃがいも/白玉粉/ホットケーキミックス	鶏ひき肉/ツナ缶/乳酸菌飲料/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/しめじ	乳酸菌飲料 もちもちドーナツ	麦茶 菓子
				エネルギー	たんぱく質	
				3歳未満児	429kcal(463kcal) 14.5g(15.1~23.2g)	
				3歳以上児	523kcal(562kcal) 18.9g(18.7~28.7g)	

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。
 ・納入の兼ねいで冷凍食材を使用する場合があります。

※()は目標量です。