



12月の献立表

関戸みどりの保育園(一般)

2024年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉の香味焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 蒸し切干しいも、きび 砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、さつま揚げ、鶏も も肉、油揚げ、豆みそ	みかん、大豆もやし、 にんじん、こまつな、ね ぎ、切り干しだいこん、 ねぎ、にんにく、干し いたけ	お茶 にゅうめん 干し芋
03火	かぼちゃ の煮物	ご飯 かぶのスープ さけのマヨコーン焼き ブロッコリーの玉葱ドレッシング フルーツ	胚芽米、コッペパン、マ ヨドレ(卵・乳なし)、き び砂糖、なたね油、は ちみつ	牛乳、さけ、きな粉	みかん、ブロッコリー、 きゅうり、かぶ、にんじ ん、たまねぎ、かぶ・ 葉、コーン缶、レモン果 汁	牛乳 きなこ揚げパン にんじんのマリネ
04水	ごぼう スティック	ひじきご飯 おでん(ちくわ) 中華きゅうり フルーツ	胚芽米、さといも、オ リーブ油、きび砂糖、ご ま油	ちくわ、豚肉(ロース・脂 身付)、ウインナー、油 揚げ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、板こんにゃ く、だいこん、たまねぎ、にん じん、ピーマン、グリーンピース (冷凍)、りしりこんぶ(だし 用)、ひじき、干しいたけ	お茶 スパゲティ・ナポリタン 煮干し
05木	大根 スティック	コッペパン 和風クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、なたね油、き び砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ウインナー、淡色 みそ、バター	みかん、たまねぎ、キャバ ツ、にんじん、ごぼう、し めじ、たまねぎ、きゅうり、 ブロッコリー、コーン缶、 ピーマン	お茶 ウインナーピラフ ごぼうスティック
06金	ゆで さつま芋	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 魚の照り焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、なたね油、ごま 油、ごま(乾)	牛乳、ぶり、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース・脂身 付)、豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)	かき、しらたき、きゅう り、にんじん、しいた け、なめこ、マーマレド 、にら、糸みつば、 しょうが、にんにく	牛乳 オレンジ蒸しぱん 胡瓜スティック
07土	煮干し	きのこうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ つまいも、ごま油、きび 砂糖、ごま	豚肉(ロース・脂身付)	みかん、かぶ、しめじ、 しいたけ、ねぎ、えのき たけ、にんじん、ごぼ う、かぶ・葉、塩こんぶ	お茶 ゆかりおにぎり かぶの塩昆布あえ
09月	干し芋	ハヤシライス もやしとわかめのナムル 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、ごま、オリーブ 油、はちみつ、ごま油	鶏がらスープ、豚肉(肩 ロース・脂身付)、牛乳、 バター	みかん、たまねぎ、にんじん、 もやし、だいこん、みかん缶、 福神漬、マッシュルーム、グ リンピース(冷凍)、しょうが、か んてん(粉)、カットわかめ	お茶 牛乳寒天 大根スティック
10火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) かじきの磯辺揚げ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、さ といも、小麦粉、なたね 油、片栗粉、ごま、きび 砂糖、サラダ油	まかじき、生揚げ、ほた て貝柱水煮缶、豆みそ	かき、だいこん、ブロッ コリー、えのきたけ、に んじん、いんげん、たま ねぎ、糸みつば、あお のり、焼きのり	お茶 ほたてごはん ブロッコリーのごまあえ
11水	大根 スティック	カレーうどん はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片 栗粉、ごま、ごま油、き び砂糖	豚肉(肩ロース)、チー ズ、油揚げ、しらす干し	みかん、たまねぎ、はく さい、にんじん、もや し、ほうれんそう、しめ じ、ねぎ	お茶 焼きおにぎり チーズ
12木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(しいたけ・みつば) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、さつまいも、き び砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、 バター	りんご、こまつな、りん ご、しいたけ、にんじ ん、ねぎ、こんぶ(だし 用)、みつば、しょうが	牛乳 アップルポテト こんぶ
13金 誕生会	粉ふき芋	ご飯 わかめスープ ミートローフ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、パン粉、マヨドレ (卵・乳なし)、小麦粉、 なたね油	牛乳、豚ひき肉、ク リームチーズ、生クリーム、 卵、牛乳、チーズ、豆 乳、バター、チーズ	りんご、たまねぎ、いち ご、キャベツ、きゅうり、ミ ックスベジタブル(冷凍)、 えのきたけ、にんじん、レ モン果汁、わかめ(乾)	牛乳・いちご (幼児) チーズケーキ(卵) (乳児) チーズスコーン
14土	チーズ	豚肉のみそ丼 すまし汁(豆腐・人参) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、グラニュー糖、 なたね油、片栗粉、マ ヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(肩ロース)、 絹ごし豆腐、バター、 米みそ(淡色辛みそ)	かき、たまねぎ、チンゲ ンサイ、赤ピーマン、に んじん、ブロッコリー	牛乳 ラスク ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー568kcal・たんぱく質21.9g・脂質18.6g)
材料の食材は都合により変更になる場合があります。
8日(金)は誕生会メニュー、23日(月)はクリスマスメニューです。



献立表



2024年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉の香味焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 蒸し切干しいも、きび 砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、さつま揚げ、鶏も も肉、油揚げ、豆みそ	みかん、大豆もやし、 にんじん、こまつな、ね ぎ、切り干しだいこん、 ねぎ、にんにく、干し いたけ	お茶 にゅうめん 干し芋
17火	かぼちゃ の煮物	ご飯 かぶのスープ さけのマヨコーン焼き ブロッコリーの玉葱ドレッシング フルーツ	胚芽米、コッペパン、マ ヨドレ(卵・乳なし)、き び砂糖、なたね油、は ちみつ	牛乳、さけ、きな粉	みかん、ブロッコリー、 きゅうり、かぶ、にんじ ん、たまねぎ、かぶ・ 葉、コーン缶、レモン果 汁	牛乳 きなこ揚げパン にんじんのマリネ
18水	ごぼう スティック	ひじきご飯 おでん(ちくわ) 中華きゅうり フルーツ	胚芽米、さといも、オ リーブ油、きび砂糖、ご ま油	ちくわ、豚肉(ロース・脂 身付)、ウインナー、油 揚げ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、板こんにゃ く、だいこん、たまねぎ、にん じん、ピーマン、グリーンピース (冷凍)、おろしこんぶ(だし 用)、ひじき、干しいたけ	お茶 スパゲティ・ナポリタン 煮干し
19木	大根 スティック	コッペパン 和風クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、なたね油、き び砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ウインナー、淡色 みそ、バター	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ごぼう、し めじ、たまねぎ、きゅうり、 ブロッコリー、コーン缶、 ピーマン	お茶 ウインナーピラフ ごぼうスティック
20金	ゆで さつま芋	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 魚の照り焼き しらすのチャプチェ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、なたね油、ごま 油、ごま(乾)	牛乳、ぶり、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース・脂身 付)、豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)	かき、しらたき、きゅう り、にんじん、しいた け、なめこ、マーメレ ド、にら、糸みつば、 しょうが、にんにく	牛乳 オレンジ蒸しぼん 胡瓜スティック
21土	煮干し	きのこうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ つまいも、ごま油、きび 砂糖、ごま	豚肉(ロース・脂身付)	みかん、かぶ、しめじ、 しいたけ、ねぎ、えのき たけ、にんじん、ごぼ う、かぶ・葉、塩こんぶ	お茶 ゆかりおにぎり かぶの塩昆布あえ
23月 クリスマス メニュー	干し芋	クリスマスピラフ ミネストローネスープ 骨付きタンドリーチキン 南瓜サラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・ 乳なし)、マカロニ・スパ ゲティ、オリーブ油、 小麦粉、なたね油、き び砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ヨーグルト(無糖)、 生クリーム(乳脂肪)、 卵、豆乳、バター	りんご、日本かぼちゃ、いち ご、にんじん、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、きゅうり、キャベ ツ、黄ピーマン、トマトピュー レ、ピーマン、にんにく、干し ぶどう、しょうが	牛乳・いちご (幼児) ショートケーキ(卵) (乳児) ホットケーキ(卵)
24火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) かじきの磯辺揚げ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、さ といも、小麦粉、なたね 油、片栗粉、ごま、きび 砂糖、サラダ油	まかじき、生揚げ、ほた て貝柱水煮缶、豆みそ	かき、だいこん、ブロッ コリー、えのきたけ、に んじん、いんげん、たま ねぎ、糸みつば、あお のり、焼きのり	お茶 ほたてごはん ブロッコリーのごまあえ
25水	大根 スティック	カレーうどん はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片 栗粉、ごま、ごま油、き び砂糖	豚肉(肩ロース)、チー ズ、油揚げ、しらす干し	みかん、たまねぎ、はく さい、にんじん、もや し、ほうれんそう、しめ じ、ねぎ	お茶 焼きおにぎり チーズ
26木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(しいたけ・みつば) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、さつまいも、き び砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、 バター	りんご、こまつな、いち ご、しいたけ、にんじ ん、ねぎ、こんぶ(だし 用)、みつば、しょうが	牛乳 アップルポテト こんぶ
27金	粉ふき芋	ハヤシライス もやしとわかめのナムル 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、ごま、オリーブ 油、はちみつ、ごま油	鶏がらスープ、豚肉(肩 ロース・脂身付)、牛乳、 バター	みかん、たまねぎ、にんじん、 もやし、だいこん、みかん缶、 福神漬、マッシュルーム、グリ ンピース(冷凍)、しょうが、か んてん(粉)、カットわかめ	お茶 牛乳寒天 大根スティック
28土	チーズ	豚肉のみそ丼 すまし汁(豆腐・人参) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、グラニュー糖、 なたね油、片栗粉、マ ヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(肩ロース)、 絹ごし豆腐、バター、 米みそ(淡色辛みそ)	かき、たまねぎ、チンゲ ンサイ、赤ピーマン、に んじん、ブロッコリー	牛乳 ラスク ゆでブロッコリー

今月の果物は、みかん、りんご、柿、いちご等になります。

