



# 令和6年度12月献立表



## なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
2	月	おじゃごご飯 コーンコロッケ ほうれん草ののり和え 里芋の味噌汁	米・いりこ コーンコロッケ・油・キャベツ・マヨネーズ ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり 里芋・チンゲン菜・味噌汁	牛乳 肉まん
3	火	中華丼 餃子 大根のすまし汁 バナナ	米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・エンドウ・椎茸・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ ごま油 餃子 大根・ワカメ・すまし汁	牛乳 <b>じゃがいもフライ</b> 〈じゃがいも・油・塩〉
4	水	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米 鶏肉・醤油・みりん・砂糖・タルタルソース・油 白菜・うまい菜・だし・醤油・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 <b>フレンチトースト</b> 〈食パン・卵・砂糖・牛乳〉
5	木	キーマカレー ツナサラダ みかんヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ 小松菜・コーン・ツナ・和風ドレッシング ヨーグルト・砂糖・みかん缶	牛乳 <b>さつまいも蒸しパン</b> 〈小麦粉・ベーキングパウダー・ 牛乳・マーガリン・さつまいも〉
6	金	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の煮物 さつまいものすまし汁	米 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 さつまいも・ワカメ・すまし汁	牛乳 カルシウムせんべい
7	土	ハヤシライス ツナサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ チンゲン菜・人参・ツナ・和風ドレッシング	バウムクーヘン
9	月	ご飯 ささみチーズフライ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	ご飯 ささみチーズフライ・油・中濃ソース・サニーレタス・フレンチドレッシング ほうれん草・人参・だし・醤油・砂糖・すりごま 豆腐・小松菜・味噌汁	牛乳 ウエハース
10	火	ご飯 柳川風煮 青菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米 牛肉・玉ねぎ・牛蒡・しめじ・だし・みりん・砂糖・醤油・卵 大豆ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 冬瓜・ねぎ・味噌汁	牛乳 <b>ソーセージケーキ</b> 〈ホットケーキMIX・小麦粉・牛乳・ 砂糖・マーガリン・魚ソーセージ〉
11	水	ご飯 銀鱈の西京焼き がんもの煮物 里芋のすまし汁	米 銀鱈・味噌・砂糖・みりん がんと・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・キャベツ・すまし汁	牛乳 <b>ポテトグラタン</b> 〈ポテトサラダ・チーズ〉
12	木	ハヤシライス 小松菜のポン酢和え バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ・グリーンピース 小松菜・ツナ・人参・ポン酢・砂糖 ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 <b>ピザトースト</b> 〈食パン・ピザソース・ケチャップ・ ピーマン・玉ねぎ・チーズ〉
13	金	おじゃごご飯 ホイコーロー 棒棒鶏サラダ じゃがいものすまし汁	米・いりこ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・生姜 チキンフレイク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖 じゃがいも・ほうれん草・すまし汁	牛乳 <b>スイートポテト</b> 〈さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリ ン〉
14	土	チャーハン えのきの味噌汁	米・ハム・玉ねぎ・ねぎ・卵・塩コショウ・鶏ガラ・醤油 えのき・うまい菜・味噌汁	クリームパン
16	月	ご飯 マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 肉団子のスープ	米 マカロニ・玉ねぎ・ホワイトソース・コンソメ・牛乳・チーズ・粉チーズ・パン粉 ブロッコリー・イタリアン野菜ミックス・和風ドレッシング うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	お茶 <b>ココアパバロア</b> 〈パバロアの素・牛乳〉

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	火	おじゃごご飯 すき焼き風煮 チンゲン菜のごまマヨ和え さつまいもの味噌汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・すりごま さつまいも・大根葉・味噌汁	牛乳 <b>マシュマロサンド</b> 〈クラッカー・マシュマロ〉
18	水	ご飯 サーモンフライ 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	ご飯 サーモン・小麦粉・鶏ガラ・パン粉・油・タルタルソース・サニーレタス 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん 豆腐・小松菜・すまし汁	牛乳 フライドポテト
19	木	焼き鳥丼 豆腐サラダ 冬瓜の味噌汁 オレンジ(あいか)	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり 豆腐・ブロッコリー・トマト・ごまドレッシング 冬瓜・ワカメ・味噌汁 オレンジ	牛乳 <b>きな粉揚げパン</b> 〈コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩〉
20	金	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 じゃこピーマン じゃがいもの味噌汁	ご飯 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・赤ピーマン・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・生姜・油 ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 じゃがいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 <b>人参もち</b> 〈人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな 粉〉
21	土	チキンカレー 小松菜とツナのサラダ	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング	マドレーヌ
23	月	おじゃごご飯 唐揚げ 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	米・いりこ 唐揚げ・油・サニーレタス・マヨネーズ 春雨・コーン・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油 かぼちゃ・ワカメ・味噌汁	牛乳 バナナ
24	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	ご飯 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・塩コショウ・生姜 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん かぶ・しめじ・ねぎ・すまし汁	牛乳 ビザまん
25	水	ケチャップライス もみの木ハンバーグ パンプキンサラダ じゃがいものスープ	米・玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ もみの木ハンバーグ パンプキンサラダ・ブロッコリー じゃがいも・アスパラ・コンソメスープ	りんごジュース ショートケーキ
26	木	親子丼 人参しりしり えのきの味噌汁 みかん	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 えのき・うまい菜・味噌汁 みかん	牛乳 <b>タマゴサンド</b> 〈コッペパン・タマゴサラダ〉
27	金	ご飯 さわらの蒲焼き きんぴられんこん 豚汁	米 さわら・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜 れんこん・人参・いんげん・ごま油・だし・醤油・砂糖・ごま 豚肉・里芋・人参・大根・ねぎ・味噌汁	牛乳 クッキー

## 年末年始休み（～令和7年1月4日）

### ～ 体を温めて感染症予防 ～

風邪やインフルエンザなど冬は感染症が流行する季節です。ウイルスの増殖を防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが病気の予防につながります。まずは体を温めるメニューで体温を上げましょう。

- ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじゃ、スープ、スープ煮
- シチュー、グラタンなど
- ・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ
- ニンジン・ダイコンなど

### ◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー（卵）  
たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは手作りです。  
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

