2024年　12月　献立表

みつばこども園

	02(月)	03(火)	04(水)	05(木)	06(金)	07(土)	09(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)
献立名	ごはん 油淋鶏 小松菜のナムル 大根サラダ わかめとコーンのスープ	ごはん ポークソテー ほうれん草ときのこのソテー 大豆サラダ 白菜の野菜スープ	すき焼き風煮丼 春雨サラダ りんご わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん 鮭フライ ごぼうサラダ トマト 厚揚げと小松菜のみそ汁	チキンカレー チーズオムレツ コールスローサラダ ブロッコリー	発表会	ごはん れんこんつくね ひじきの酢の物 ピーマンともくわのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん 酢豚 もやしのナムル オレンジ にら玉スープ	ツナピラフ 白身魚のムニエル ブロッコリーのカレーソテー かぼちゃサラダ たっぷり野菜のオニオンスープ	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 白菜とほうれん草のおひたし さつまいものレモン煮 根菜のかす汁	ごはん ブルコギ風炒め ちくわチーズ 中華きゅうり 海藻スープ	具だくさんスープ しらすおにぎり みかん	サンドイッチ フライドチキン ブロッコリーのフレンチサラダ トマト クラムチャウダー	ちゃんぽんめん エビチリ 和風サラダ みかん
食品名	精白米 栄養強化米 鶏もも 食塩 こしょう 薄力粉 調合油 薄力粉 たまねぎ 清酒 しょうが にんにく 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 水 ほうれんそう ぶなしめじ ごま油 いりごま めんつゆ 中華だし だいこん かにかまぼこ マヨネーズ 食塩 こしょう たまねぎ コーン 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたロース 食塩 こしょう 調合油 薄力粉 たまねぎ 清酒 しょうが にんにく 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 水 ほうれんそう ぶなしめじ ベーコン 有塩マーガリン ブイヨン 食塩 こしょう 大豆水煮 コーン きゅうり ダイスカットチーズ マヨネーズ ごまドレッシング 食塩 こしょう はくさい にんじん たまねぎ	精白米 栄養強化米 牛もも 清酒 はくさい 焼き豆腐 生しいたけ 長ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし(荒節) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 はるさめ きゅうり にんじん プレスハム いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご たまねぎ 乾わかめ 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 さけ 食塩 こしょう 生パン粉 調合油 トマトケチャップ ウスターソース サニーレタス ごぼう きゅうり コーン ツナフレーク いりごま ごまドレッシング マヨネーズ トマト 生揚げ こまつな えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし(荒節) 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ 福神漬 鶏卵 ダイスカットチーズ ほうれんそう ツナフレーク たまねぎ 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース キャベツ きゅうり コーン プレスハム りんご マヨネーズ 食塩 こしょう ブロッコリー マヨネーズ		精白米 栄養強化米 鶏ひき肉 木綿豆腐 れんこん たまねぎ にんじん しょうが 清酒 薄口しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし(荒節) 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 片栗粉 乾ひじき にんじん ツナフレーク コーン 穀物酢 砂糖 食塩 薄口しょうゆ 焼き竹輪 青ピーマン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま キャベツ 油揚げ	精白米 栄養強化米 ぶたもも 片栗粉 調合油 にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン 砂糖 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 穀物酢 中華だし りょくとうもやし ほうれんそう にんじん いりごま 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 オレンジ 鶏卵 にら 絹ごし豆腐 乾わかめ たまねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ツナフレーク たまねぎ ミックスベジタブル ブイヨン 有塩マーガリン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう まがれい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン パセリ タルタルソース ブロッコリー にんじん たまねぎ ベーコン 有塩マーガリン カレー粉 食塩 くりかぼちゃ きゅうり プレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう たまねぎ にんじん コーン	精白米 栄養強化米 ぶたロース 清酒 淡色辛みそ いりごま 砂糖 みりん風調味料 はくさい ほうれんそう にんじん しらす干し 濃口しょうゆ みりん風調味料 かつお・昆布だし(荒節) さつまいも 水 ポッカレモン 砂糖 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さつま揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 淡色辛みそ 酒かす	精白米 栄養強化米 牛もも 調合油 食塩 はるさめ キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン にら 焼肉のたれ 焼き竹輪 ナチュラルチーズ(ピザ用) きゅうり 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま 海藻ミックス 絹ごし豆腐 かにかまぼこ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	ゆでうどん 若鶏もも にんじん 生しいたけ 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 精白米 栄養強化米 しらす干し みかん	食パン プレスハム ダイスカットチーズ マヨネーズ 若鶏もも からあげ粉 調合油 ブロッコリー キャベツ コーン プレスハム 穀物酢 食塩 こしょう オリーブ油 トマト あさり水煮缶詰 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 有塩マーガリン クリームシチュールウ 水 普通牛乳	中華めん ぶたばら さつま揚げ にんじん たまねぎ はくさい りょくとうもやし 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう ごま油 片栗粉 むきえび 片栗粉 食塩 たまねぎ 調合油 トマトケチャップ オイスターソース 中華だし 砂糖 清酒 おろしにんにく 薄口しょうゆ レタス きゅうり 黄ピーマン しらす干し かつお節 穀物酢 砂糖
おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ココアケーキ	牛乳 お好み焼き	いちごババロア	ジョア パイナップル		牛乳 焼きいも	牛乳 ザクザククッキー	牛乳 サーターアンダギー	ヨーグルト	牛乳 フルーツポンチ	ミルージュ くだもの	牛乳 ジンジャークッキー	牛乳 ウインナーパイ
食品名	普通牛乳 食パン いちごジャム	普通牛乳 薄力粉 鶏卵 有塩マーガリン 砂糖 ベーキングパウダー	普通牛乳 薄力粉 水 鶏卵 キャベツ ぶたばら お好み焼きソース マヨネーズ のりパウダー	ババロアの素(いちご) 普通牛乳	ジョア パインアップル		普通牛乳 さつまいも	普通牛乳 ホットケーキミックス コーンフレーク レーズン 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖	普通牛乳 サーターアンダギーミックス 水	ヨーグルト	普通牛乳 みかん缶詰 バナナ いちご 普通牛乳 水 砂糖 粉寒天	ミルージュ バナナ	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 卵黄 しょうが シナモン	普通牛乳 パイ皮 ウインナーソーセージ パルメザンチーズ

	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
献立名	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 海藻サラダ 豆腐となめこのみそ汁	ピザ 照り焼きチキン にんじんサラダ 誕生日ケーキ コーンポタージュ	たこめし さわらの幽庵焼き かぼちゃの煮物 白菜としらすのサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	具だくさんスープ 鮭おにぎり りんご	ごはん 鯖の塩焼き いんげんとささみのおかか和え こいものフライ 人参とえのきのすまし汁	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのソテー こふきいも 人参と玉ねぎのコンソメスープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のごま和え 五目豆 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	親子丼 ほうれんそうのなめたけ和え 人参しりしり 具沢山みそ汁	年越しにゅうめん 鮭おにぎり 小松菜のおひたし りんご	弁当日
食品名	精白米 栄養強化米 ぶたロース しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 清酒 キャベツ さといも かつお・昆布だし(荒節) 砂糖 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 海藻ミックス だいこん かにかまぼこ いりごま 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 ごま油 なめこ 絹ごし豆腐 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし(荒節) 淡色辛みそ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト ナチュラルチーズ(ピザ用) 青ピーマン ウインナーソーセージ コーン 若鶏もも 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 にんじん ツナフレーク パセリ 和風ドレッシングタイプ 誕生日ケーキ コーン缶詰クリーム コーン ブイヨン 普通牛乳 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ゆでまだこ めんつゆ 油揚げ 糸みつば さわら ゆず果汁 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 くりかぼちゃ かつお・昆布だし(荒節) 濃口しょうゆ 砂糖 はくさい しらす干し 焼きのり ごま油 食塩 薄口しょうゆ 絹ごし豆腐 えのきたけ 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし(荒節) 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	中華めん 鶏むね 清酒 片栗粉 にんじん りょくとうもやし にら 水 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 精白米 栄養強化米 鮭フレーク いりごま りんご	精白米 栄養強化米 さば 食塩 さやいんげん 若鶏さささみ にんじん かつお節 濃口しょうゆ さといも 薄力粉 調合油 食塩 にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 ぶたロース 食塩 薄力粉 たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 清酒 水 ブロッコリー にんじん ブイヨン 食塩 こしょう 薄口しょうゆ 食塩 こしょう パセリ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏もも しょうが おろしにんにく ぽん酢しょうゆ 砂糖 鶏卵 はくさい にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 いりごま 大豆水煮 にんじん こんにゃく ごぼう まこんぶ 砂糖 みりん風調味料 濃口しょうゆ かつお・昆布だし(荒節) さつまいも たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも 鶏卵 たまねぎ 糸みつば かつお・昆布だし(荒節) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ほうれんそう えのきたけ 濃口しょうゆ みりん風調味料 にんじん ツナフレーク めんつゆ 食塩 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 淡色辛みそ	そうめん ぶたもも 清酒 にんじん だいこん 青ねぎ かつお・昆布だし(荒節) 薄口しょうゆ みりん風調味料 精白米 栄養強化米 鮭フレーク いりごま こまつな にんじん かつお節 濃口しょうゆ かつお・昆布だし(荒節) りんご	
おやつ	ヨーグルト	牛乳 みかん	牛乳 りんご	ミルージュ くだもの	牛乳 プリン	牛乳 アップルパイ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 みかん	ヨーグルト	
食品名	ヨーグルト	普通牛乳 みかん	普通牛乳 りんご	ミルージュ バナナ	普通牛乳 プリンの素 普通牛乳 ホイップクリーム	普通牛乳 りんご パイ皮 砂糖 ポッカレモン	普通牛乳 ぶどうゼリーの素 水	普通牛乳 みかん	ヨーグルト	

12月の献立

12月の献立は冬野菜でポカポカメニューです。
冬が旬の根菜類は土の中で栄養を蓄え育ちます。
そのため、栄養価も高く、体を温める効果も！
クリスマスメニューもお楽しみに♪
この冬もしっかり食べ、元気に過ごしましょう♪

今月のおすすめ絵本

くいしんぼうのサンタクロース

クリスマスに大活躍のサンタさん。
ふだんはどう過ごしているのかな？
秋の味覚を探しに山へでかけた
サンタさんは山の幸に大喜び！ところが…
『わすれんぼうのサンタクロース』も
一緒に読んでみてね♪

今月の平均栄養給与量　★3～5歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
531	22.7	19.1	242	3.2	195	0.55	0.41	29	4.4	2.3

今月の平均栄養給与量　★0～2歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
415	17.7	15	204	2.7	157	0.44	0.32	24	3.5	1.8

◎鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルゲンとわかるよう黄色でマーカーしています。
◎今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を水色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。