



12月献立表



2024年12月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
02月	松風焼き 春雨スープ ネーブル	460 19 13	パン粉、春雨、砂糖	鶏ミンチ、卵、中みそ、白ごま	ネーブル、玉葱、小松菜 人参、キャベツ、あおのり	白湯スープ、しょうゆ、みりん 食塩	ココアゼリー
03火	さばの照り焼き ひじきの煮物 りんご	480 23 16	砂糖	さば、ツナ水煮缶、蒸し大豆 芽ひじき、削り節粉	りんご、玉葱、小松菜、人参	しょうゆ、みりん、いりこだし	チヂミ
04水	和風ハンバーグ みそ汁 みかん	613 27 19	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ 中みそ、卵、だし用煮干し	みかん、玉葱、人参、葉ねぎ ひじき	しょうゆ、食塩	揚げパン（きなこ）
05木	白身魚のコーン焼き 野菜のごま和え ネーブル	520 20 18	マヨネーズ	カラスカレイ、さつま揚げ ちりめん、白ごま	ネーブル、キャベツ、小松菜 クリームコーン缶、玉葱、人参	しょうゆ	おさつスティックパイ
06金	牛肉甘辛煮 中華風サラダ みかん	556 20 19	砂糖、白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム カットわかめ	みかん、小松菜、キャベツ 玉葱、きゅうり、しめじ だけのこと、切干大根、人参	ケチャップ、冷やし中華のたれ しょうゆ、食塩	モスクッキー
07土	きつねうどん バナナ	530 20 10	干しうどん	豚肉、油揚げ、だし用削り節 カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりこだし	ひじきむすび
09月	鶏肉の磯辺揚げ ひじきサラダ みかん	538 22 17	片栗粉、小麦粉、サラダ油	鶏ささ身、ツナ水煮缶、卵	みかん、きゅうり、人参 切干大根、ひじき、あおのり	酢、しょうゆ、食塩、めんつゆ	チーズ蒸しパン
10火	白身魚のマーマレード焼き 3色ソテー ネーブル	573 22 15		カラスカレイ、ベーコン 有塩バター	小松菜、ネーブル、キャベツ マーマレード、人参、コーン	ストレート、しょうゆ、食塩	のり天むすび
11水	ポークチャップ ジャーマンポテト りんご	586 20 23	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	りんご、玉葱、小松菜、人参 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	米粉ブラウニー
12木	さばの味噌煮 わかめスープ みかん	549 22 19	砂糖	さば、ベーコン、赤みそ カットわかめ	みかん、キャベツ、玉葱 小松菜、人参	白湯スープ、みりん、酒	きなこボール
13金	マーボー豆腐 ばんざんし ネーブル	628 22 20	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ、白ごま 黒ごま、削り節粉	ネーブル、玉葱、小松菜、人参 だけのこと、きゅうり、えのき だけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	ラスク
14土	生活発表会（お弁当・水筒）						
16月	ミンチボール じゃこサラダ りんご	614 22 24	黒ごま油、パン粉、片栗粉、 砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 油揚げ、ちりめん	りんご、キャベツ、玉葱、人参 小松菜	ケチャップ、酢 ウスターソース、しょうゆ、 食塩	ホットケーキ
17火	豚肉の中華風煮 白和え みかん	459 19 13	板こんにゃく、砂糖、黒ごま油	豚肉、木綿豆腐、生揚げ 白ごま	みかん、玉葱、人参、小松菜 だけのこと、切干大根 干しいたけ	白湯スープ、しょうゆ	マカロニきな粉
18水	まぐろの五色揚げ コーンスープ ネーブル	674 28 24	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、ネーブル、玉葱 人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	キャロットケーキ
19木	スパニッシュオムレツ コンソメスープ りんご	514 18 17	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	りんご、玉葱、人参、キャベツ 小松菜、パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ふスナック
20金	すき焼き風煮 ひじきのマリネ みかん	516 18 19	じゃがいも、糸こんにゃく 焼ふ、オリーブ油、砂糖 白ごま油	焼き豆腐、牛肉、ツナ水煮缶 牛肉	みかん、白菜、人参、玉葱 きゅうり、春菊、ひじき	しょうゆ、酢、みりん、食塩	おからチーズボール
21土	焼きそば バナナ	587 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参 あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ、 食塩	おかかむすび
23月	納豆すり身揚げ 八宝菜 ネーブル	503 22 14	白絞油、片栗粉、黒ごま油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	白菜、ネーブル、玉葱、人参 小松菜、コーン、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ、白湯スープ	黒糖蒸しパン
24火	ドライカレー フルーツヨーグルト	694 22 25	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム 粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、りんご	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、カレー粉	恐竜パイ
25水	ミートローフ ポテトサラダ りんご	633 25 22	じゃがいも、パン粉 マヨネーズ、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、豆乳 ツナ水煮缶、サラダチーズ	りんご、玉葱、人参 ミックスベジタブル、きゅうり コーン	ケチャップ、ウスターソース 食塩、酢	クリスマスプリン
26木	豚肉の生姜焼き 切干大根のマヨネーズ和え みかん	556 18 17	マヨネーズ、砂糖、黒ごま油	豚肉、ハム、白ごま	みかん、キャベツ、玉葱 小松菜、人参、切干大根 きゅうり、しょうが	しょうゆ、めんつゆ	カントリークッキー
27金	さばのおろし煮 みそ汁 ネーブル	564 27 20	砂糖	さば、豆腐、鶏肉、中みそ だし用煮干し	大根、ネーブル、白菜、小松菜 人参	しょうゆ、みりん	きなこスコーン
28土	給食室掃除（お弁当・水筒）						

給食だより

日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところ1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に、そして気持ち良く迎えるために、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心掛けましょう。手洗い・うがいはもちろんですが、旬の食材を取り入れながら栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪やウイルスに負けない体を作り元気に過ごしましょう。

12/25にクリスマスプリンを提供予定です！子どもたちがとても楽しみにしているクリスマス！楽しいものになるといいですね！

