



令和6年12月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土		
2	ごはん 豚のしょうが焼き チンゲン菜の梅マヨ和え じゃがいもと厚揚げの味噌汁	3	ごはん 鱈の幽庵焼き 卵の花 さつま芋としめじの味噌汁	4	さつま芋ごはん 豆腐の落とし揚げ 白菜ときのこのお浸し えのきと玉ねぎのすまし汁	5	ごはん メルルーサの甘酢あんかけ 春雨の和えもの 根菜の味噌汁	6	ミートスパゲティー 大根ときゅうりのツナサラダ オレンジ	7	ソースかつ井 バナナ	
牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 人参スティック		牛乳 コーンフレーク		牛乳 バナナ		牛乳 じゃが芋 スティック	お茶			
牛乳 焼いも	豚肉,厚揚げ,みそ,(牛乳) たまねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが サニーレタス,チンゲンサイ,梅干し 青ねぎ 米,なたね油,マヨドレ,じゃがいも (さつま芋)	牛乳 じゃこトースト	ざわら,おから,油揚げ,みそ,(牛乳,ちりめんじゃこ) ゆず,生しいたけ,にんじん,ほうれんそう ひじき,ぶなしめじ,青ねぎ 米,三温糖,つきこんにやく,さつまいも (食パン,マヨドレ)	牛乳 ごまお麩ラスク ★	木綿豆腐,鶏ひき肉,(牛乳,きな粉) たまねぎ,ひじき,にんじん,生しいたけ サニーレタス,はくさい,ぶなしめじ エリンギ,まいたけ,えのき,青ねぎ 米,サラダ油,三温糖,片栗粉,さつま芋,黒ごま (麩,三温糖,オリーブオイル,白ごま)	牛乳 クッキー ヨーグルト	メルルーサ,油揚げ,みそ,(牛乳,ヨーグルト) たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほうれんそう もやし,だいこん,ごぼう,青ねぎ 米三温糖,緑豆はるさめ,片栗粉,(クッキー)	牛乳 そぼろコーン チャップハン	豚レバー,合挽ミンチ,ツナ缶,(牛乳) たまねぎ,にんじん,きゅうり,さやいんげん 大根,オレンジ,(コーン) スパゲッティ,三温糖,マヨドレ,ケチャップ ウスターソース,中濃ソース,ハヤシルウ	お茶 市販菓子	豚肉 にんじん,たまねぎ,キャベツ,バナナ 米,中濃ソース,ケチャップ	
9	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の鶏そぼろ煮 かぼちゃ煮 きのこの味噌汁	10	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	11	ごはん 鱈の磯部揚げ 五目煮豆 白菜と油揚げの味噌汁	12	ごはん 鶏のさっぱり煮 小松菜ときのこのお浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁	13	ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草の納豆和え けんちん汁	14	チキンカレー りんご	
牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 さつまいも スティック		牛乳 オレンジ		牛乳 人参スティック		牛乳 バナナチップス	お茶			
牛乳 ドライフルーツ	鮭,厚揚げ,みそ,鶏ミンチ,(牛乳) にんじん,切干しいたけ,えのき,青ねぎ 大根,かぼちゃ,しめじ,(ブルーネ) 米,三温糖,(バナナチップス)	牛乳 せんべい チーズ	豚肉,大豆,(牛乳,プロセスチーズ) たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり ヤーコン,コーン,バナナ 米,じゃがいも,マヨドレ,三温糖,ハヤシルウ (せんべい)	牛乳 さつま芋パン	ざわら,大豆,油揚げ,みそ,(牛乳,ヨーグルト) あおのり,にんじん,サニーレタス,ごぼう 昆布,はくさい,青ねぎ 米,小麦粉,板こんにやく,三温糖 (さつま芋,ベーキングパウダー,サラダ油)	牛乳 マカロニ お好み	鶏肉,油揚げ,みそ,(牛乳) にんじん,サニーレタス,こまつな,えのきたけ ぶなしめじ,たまねぎ,わかめ,白ネギ,(あおのり) 米,三温糖,じゃがいも (マカロニ,お好み焼きソース)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	鮭,納豆,木綿豆腐,(牛乳,ヨーグルト) ほうれん草,にんじん,ぶなしめじ,だいこん ごぼう,青ねぎ,(りんご,バナナ) 米,三温糖,板こんにやく,片栗粉 (みかん缶,パイ缶)	お茶 市販菓子	鶏肉 にんじん,たまねぎ,にんにく,りんご りんご 米,じゃがいも,さつまいも,カレールウ,サラダ油	
16	ごはん 豚のごぼう味噌焼き きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げと大根のすまし汁	17	食パン 冬野菜クリームシチュー 白菜とりんごの シャキシャキサラダ さつまいもレモン煮	18	ひじきごはん 赤魚の煮つけ 大根とわかめの酢の物 豆腐の赤だし	19	ごはん すき焼き風煮 きのこのさっぱり和え のっぺい汁	20	ごはん ~冬至メニュー~ 鮭の磯辺焼き こんぶの佃煮 なんきんのいとこ煮 豆乳味噌汁	21	鶏の甘酢井 オレンジ	
牛乳 ウエハース		牛乳 じゃが芋 スティック		牛乳 コーンフレーク		牛乳 バナナ		牛乳 人参スティック	お茶			
牛乳 クッキー チーズ	豚肉,厚揚げ,ちりめんじゃこ,みそ,(牛乳,プロセスチーズ) たまねぎ,にんじん,キャベツ,ごぼう,きゅうり わかめ,大根,糸みつば 米,米こうじ,三温糖,(クッキー)	牛乳 水ようかん	鶏肉,牛乳 かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー はくさい,きゅうり,りんご,大根,レモン 食パン,じゃがいも,さつまいも,シチューの素,三温糖 和風ドレッシング,(粉寒天,こしあん)	牛乳 うどん餃子★	赤魚,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,豚ひき肉,(牛乳) ひじき,にんじん,白ねぎ,ぶなしめじ セロリ,わかめ,大根,青ねぎ,(たまねぎ,にら) 米,板こんにやく,三温糖,(うどん,ごま油)	牛乳 油揚げピザ★	牛肉,鶏肉,焼き豆腐,(牛乳,油揚げ,チーズ) はくさい,たまねぎ,白ネギ,生しいたけ ぶなしめじ,ブロッコリー,大根,にんじん 青ねぎ,(たまねぎ,ピーマン) 米,三温糖,糸こんにやく,片栗粉,ポン酢醤油	牛乳 さつま芋 チップス	鮭,あずき,豆乳,みそ,(牛乳) あおのり,昆布,かぼちゃ,ぶなしめじ,にんじん たまねぎ,青ねぎ 米,小麦粉,三温糖,サラダ油,白ごま (さつまいも)	お茶 市販菓子	鶏肉 たまねぎ,にんじん,れんこん,さやいんげん,オレンジ 米,さつま芋,三温糖,片栗粉	
23	ごはん 大豆ミート入りマーボー豆腐 中華風サラダ 中華スープ	24	~クリスマスメニュー~ 鮭ピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンポタージュ	25	ごはん ホキの子リソース風 豆腐サラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	26	ごはん さばの味噌煮 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	27	~年越しメニュー~ 年越しきつねうどん さつま芋の天ぷら(乳・幼児) ヤーコンの天ぷら(幼児) バナナ	28	豚井 バナナ	
牛乳 ウエハース		牛乳 バナナチップス		牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 チーズ		牛乳 コーンフレーク	お茶			
牛乳 パインケーキ	木綿豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,赤みそ,(牛乳) たまねぎ,にら,にんじん,きゅうり,もやし チンゲンサイ,白ネギ,干しいたけ,青ねぎ 米,三温糖,緑豆はるさめ,ごま油,ポン酢醤油 (ホットケーキミックス,パイン缶)	牛乳 クリスマス スイートポテト	鮭,鶏肉,豆乳,(牛乳) たまねぎ,にんじん,グリーンピース,きゅうり コーン,コーンクリーム缶,(かぼちゃ) 米,じゃがいも,マヨドレ,三温糖,片栗粉 サラダ油,(ソフトビスケット,さつまいも,無塩バター)	牛乳 ポップコーン	ホキ,絹ごし豆腐,大豆,みそ,(牛乳) たまねぎ,レタス,きゅうり,にんじん,キャベツ ぶなしめじ,えのき,青ねぎ 米三温糖,オリーブ油,片栗粉,ケチャップ (ポップコーン,サラダ油)	牛乳 ポテトチップス	さば,みそ,木綿豆腐,(牛乳) 白ねぎ,切干しいたけ,ごぼう,れんこん ひじき,わかめ,青ねぎ 米,三温糖,ごま油,(じゃがいも,サラダ油)	牛乳 わかめ おにぎり	油揚げ,(牛乳) わかめ,青ねぎ,生しいたけ,えのき,たまねぎ サニーレタス,ヤーコン,バナナ うどん,さつまいも,小麦粉,サラダ油,(米)	お茶 市販菓子	豚肉 たまねぎ,にんじん,白ネギ,しめじ,バナナ 米,三温糖,糸こんにやく	

凡例	給食献立
午前 おやつ (乳児)	
午後 おやつ	

※12月の魚は「さわら、メルルーサ、鮭、アジ、赤魚、ホキ、さば」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。

※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。また、揚げ物は焼き物に変更します。

※ ★は新メニューです。

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均栄養価	435 kcal	15.2 g	13.2 g	60.0 g	542 kcal	18.7 g	15.5 g	77.1 g
基準値	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g

