



12月の献立表



れいわ ねん
令和7年

かぜ こ えん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からたちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん ブルコギ だいこん あ 大根のキムチ和え たまご 卵スープ	ぎゅうにく 牛肉 あぶらあたまご 油揚げ,卵	たま にんじん しょうが 玉ねぎ,人参,ピーマン,エリンギ,生姜 にんにく,キャベツ だいこん さい はくさい 大根,チンゲン菜, 白菜キムチ たま にんじんは 玉ねぎ,人参, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶら 三温糖,こま,ごま油 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油	556	3.0
2	か 火	ごはん さわらきゅうに 鰯の 利休煮 ヤーコンサラダ  しる みそ汁	さわら 鰯 だいず 大豆 みそ とうふ 味噌,豆腐	しょうが 生姜,もやし,かいわれ,オレンジ だいこん にんじんこまつな 大根,コーン,人参, 小松菜 にんじん みずな 人参,キャベツ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,こま ヤーコン,さんおんとう 三温糖	557	2.7
3	すい 水	ごはん おでん はくさい あ 白菜のうめ和え  しる みそ汁	たまご あつあ 卵,タラ,厚揚げ かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	だいこん しゅんぎく 大根,こんにゃく,春菊 はくさいうめぼ にんじん 白菜, 梅干し,人参 はくさい にんじんごぼう そう 白菜,しめじ,人参, 牛蒡,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとうかたくりこ 三温糖, 片栗粉 さんおんとう 三温糖	598	3.2
4	もく 木	ごはん チキン南蛮 あおな すあ 青菜のごま酢和え しる みそ汁	とりにくたまご 鶏肉, 卵,ヨーグルト みそ 味噌	たま 玉ねぎ,レタス,りんご こまつな さい にんじん 小松菜,チンゲン菜, 人参 たま にんじんはくさい かぼちゃは 玉ねぎ,人参, 白菜, 南瓜, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう ごま,三温糖	559	2.9
5	きん 金	ごはん やさい ホキの野菜あんかけ  こうやどうふ ふく に 高野豆腐の合め煮 しる みそ汁	ホキ こうやどうふ 高野豆腐 みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,キャベツ みかん,ブロッコリー にんじん ほ しいたけ 人参,いんげん, 干し椎茸 にんじん とうみょう 人参,しめじ,豆腐	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶらかたくりこ 三温糖,ごま油, 片栗粉 さんおんとう 三温糖 さつまいも	554	2.6
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん さば てづく しおこうじや 鰯の手作り塩麹焼き だいこんた 大根炊き しる みそ汁	さば 鰯 あぶらあ 油揚げ みそ あつあ 味噌,厚揚げ	キャベツ,オレンジ だいこんみずな 大根, 水菜 にんじんごぼう は はくさい 人参, 牛蒡, 葉ねぎ,白菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 こめこうじ 米麹 さんおんとう 三温糖	587	1.9
9	か 火	ふゆやさい 冬野菜カレー  ピーンズサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 だいず まめ 大豆,ひよこ豆,チーズ ヨーグルト	たま にんじん だいこんれんこん 玉ねぎ,人参,しめじ,大根, 蓮根 キャベツ,レタス,人参,パプリカ,胡瓜	こめ おおむぎ 米, 大麦,じゃがいも,ヤーコン	614	1.5
10	すい 水	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き すのもの ひじきの酢の物 ごもくじる 五目汁	みそ さけ 味噌,鮭 ツナ 油揚げ,鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ,人参,エリンギ,にんにく キャベツ,ピーマン きりぼしだいこん こまつな にんじん 切干大根,ひじき,小松菜,しめじ,人参 はくさい にんじんは 白菜,しめじ,人参, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,バター さんおんとう 三温糖	564	2.5
11	もく 木	ごはん にく ふゆやさい ひき肉と冬野菜のほっこりあんかけ  あ もの マロニーの和え物 しる みそ汁	みそ ぶた 味噌,豚ミンチ みそ とうふ 味噌,豆腐	たま にんじん しょうが 玉ねぎ,人参,にんにく,生姜,かぶ はくさい れんこん ほ しいたけとうみょう 白菜,かぶ,蓮根,なす, 干し椎茸, 豆腐 きゅうり 胡瓜,パプリカ,コーン だいこんこまつな にんじん 大根, 小松菜, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,じゃがいも,ごま油 マロニー,さんおんとう 三温糖,ごま さつまいも	555	3.4
12	きん 金	ごはん や 焼きしししゃものマリネ う はな 卵の花 しる みそ汁	しししゃも あぶらあ おから,油揚げ みそ 味噌	たま 玉ねぎ,パプリカ,レモン,もやし かいわれ,りんご にんじん 人参,しめじ,いんげん,こんにゃく にんじん ごぼう は 人参,キャベツ,牛蒡,エリンギ,葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 かたくりこ さんおんとう 片栗粉, 三温糖 さんおんとう 三温糖	595	3.4
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん とりにく て や 鶏肉のごま照り焼き はくさい 白菜のコールスローサラダ しる みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	キャベツ,レタス,みかん はくさい 白菜,りんご,パプリカ たま にんじん 玉ねぎ,人参,なす,えのき,チンゲン菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,ごま	575	2.4

16	か 火	ごはん ぶりのおろしがけ じゃがいも ^に のほっこり煮 ちゃんこ風スープ	たまご ぶり、卵 あぶらあとりにく 油揚げ、鶏肉	だいこんは 大根、葉ねぎ、もやし、豆腐、パプリカ にんじん 人参 たまご 玉ねぎ、人参、キャベツ、にら、にんにく	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも、さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油	598	2.7
17	すい 水	ごはん ぶたにく 豚肉とヤーコンのオイスターソース炒め れんこん 蓮根とツナのマヨ和え わかめスープ	ぶたにく 豚肉 ツナ あつあ 厚揚げ	たまご にんじん しいたけ 玉ねぎ、人参、なす、椎茸、エリンギ ピーマン、白菜 れんこん にんじん きゅうり 蓮根、人参、胡瓜、コーン にんじん 人参、キャベツ、わかめ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、あぶら ごま油	564	2.4
18	もく 木	ごはん うめふうみ や ほっけの御風味かば焼き しゅんぎく ひた 春菊のお浸し とんじる 豚汁	ほっけ かつおぶし 鯉節 みそ あぶらあぶたにく 味噌、油揚げ、豚肉	うめぼ 梅干し、キャベツ、オレンジ こまつな しゅんぎくにんじん 小松菜、ゆず、春菊、人参 だいこん ごぼう にんじん 大根、牛蒡、人参、こんにゃく、葉ねぎ、白菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖	580	2.4
19	きん 金	ごはん とり 鶏むね肉のマヨネーズ漬け マカロニのケチャップ炒め やさい 野菜スープ ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳	レタス、みかん たまご 玉ねぎ、ピーマン、コーン たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、エリンギ、わかめ こなかんてん いちご、粉寒天	こめ おおむぎ 米、大麦 パン粉 マカロニ さんおんとう 三温糖	575	2.2
20	と 土						
21	にち 日						
22	げつ 月	ごはん さわら こうじや 鰯のゆず煮 焼き かぼちゃめ あ もの 南瓜と豆の和え物 みそ汁	さわら 鰯 だいず 大豆 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	ゆず、もやし、りんご、豆腐 かぼちゃ 南瓜、いんげん にんじん はくさいみずな 人参、しめじ、白菜、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	566	1.8
23	か 火	ごはん あかうおにつ 赤魚の煮付け ヤーコンの唐揚げ かす汁	あかうおたまご 赤魚、卵 みそ ぶたにく 味噌、豚肉	レタス だいこん 大根、こんにゃく、人参、葉ねぎ、牛蒡	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 かたくりこ あぶら ヤーコン、片栗粉、油	571	2.6
24	すい 水	きょうとりょうりうち 《郷土料理：高知》 ゆずちらし だいこん 大根のそぼろあんかけ どろめ汁（しらす入りみそ汁）	たまご 卵、えび とり 鶏ミンチ みそ 味噌、しらす	ほ しいたけにんじんれんこん えだまめ 干し椎茸、人参、蓮根、ゆず、枝豆 だいこん 大根、かいわれ にんじん キャベツ、人参	こめ 米、ヤーコン、さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	553	3.9
25	もく 木	ごはん さけ さいきょうや 鮭の西京焼き はくさいに 白菜の煮びたし ごもくじる 五目汁	みそ さけ 味噌、鮭 あぶらあかつおぶし 油揚げ、鯉節 あつあ 厚揚げ	もやし、かいわれ、ブロッコリー、りんご はくさいにんじん 白菜、人参 たまご にんじん こまつな 玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	571	2.3
26	きん 金	としこ 年越しそば てん 大ぶら みかん	あぶらあぶたにく 油揚げ、豚肉 とりにく 鶏肉	だいこん にんじん は 大根、えのき、人参、しめじ、葉ねぎ なす、ピーマン みかん	そば あぶら 油、てんぶら粉	575	1.6
27	と 土						
28	にち 日						
29	げつ 月						
30	か 火						
31	すい 水						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。☆今月の使用している旬の食材は、大根、牛蒡、白菜、蓮根、ほうれん草です。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆契約農家より直接仕入れた、新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)				
1ヶ月平均値	574	23.4	16.7	75.6	2.6	
※基準値	671	18.3	18.6	104.4	2.7	

～12/24（水）メニュー：高知の郷土料理 どろめ汁～

どろめ汁とはしらす（どろめ）を味噌仕立ての汁にさっと加えて作る郷土料理です。
しらすの優しい旨味がふわっと香る、寒い季節にぴったりの汁ものです。

