

# 令和6年度 12月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こんだて 献立	さいりょう 材料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
		ちにく 血や肉になる	からだ 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
2月	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め もやしのナムル すまし汁	豚肉、みそ 豆腐	キャベツ、玉葱、ピーマン 人参、にんにく もやし、小松菜、人参 わかめ、えのき、水菜	米 砂糖、ごま油 さつまいも 砂糖、ごま、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 テンメンジャン	牛乳 ジャムトースト	489
3火	ごはん 鯖の和風ムニエル白みそソース 春雨の酢の物 みそ汁	鯖、みそ 卵 みそ、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ きゅうり、人参、わかめ 大根、人参、ねぎ	米 小麦粉、バター じゃがいも 春雨	出汁、塩 薄口醤油 酢	牛乳 チキンナゲット	483
4水	ごはん 鮭の柚庵焼き ㊟ ごぼうサラダ 豆乳みそ汁	鮭、卵 みそ、厚揚げ、豆乳	柚子、白菜、人参 ごぼう、人参、コーン わかめ、水菜	米 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢	牛乳 フルーツ	415
5木	ごはん 鶏のつくね焼 ㊟ カリフラワーの和風マリネ みそ汁	鶏ミンチ、卵 みそ	玉葱、人参、干し椎茸 ひじき、キャベツ、豆苗、南瓜 カリフラワー、ブロッコリー 切干大根、白菜、しめじ、ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 カステラ	425
6金	ごはん 鱈のり塩竜田揚げ 白菜としめじの柚子和え ㊟ みそ汁	鱈 みそ、厚揚げ	生姜、青のり、キャベツ 豆苗、トマト 白菜、人参、しめじ、柚子 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 米麹、片栗粉 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 カルピスゼリー	402
9月	ごはん カレイのピカタ チャプチェ風 ㊟ みそ汁	カレイ、卵 牛乳、チーズ 豚肉 みそ、油揚げ	玉葱、トマト缶、キャベツ 豆苗、りんご 玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、しらたき、にんにく もずく、ねぎ	米 薄力粉、油 油 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 オイスターソース	牛乳 お麩ラスク	472
10火	豆腐カレー 海藻サラダ フルーツ	豆腐、牛乳 合挽ミンチ ちりめんじゃこ	玉葱、人参、白ネギ まいたけ、エリンギ わかめ、ひじき、きゅうり 玉葱、もやし、パプリカ、コーン バナナ	米 ごま、ごま油 砂糖	カレーウ 濃口醤油 塩 酒	牛乳 オレンジゼリー	511
11水	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊟ 柿なます のっぺい汁	鯖、梅みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	もやし、にら、南瓜 大根、人参、柿 人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖、ごま 里芋、片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒、酢	牛乳 ホットケーキ	413
12木	フオカッチャ チキンカツ おろしポン酢 ㊟ マカロニサラダ 野菜スープ ㊟	鶏肉 卵	柚子、大根、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参 玉葱、人参、白菜、干し椎茸、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉 油 マカロニ	出汁、塩 濃口醤油 こしょう イースト	牛乳 ポップコーン	474
13金	ごはん 鮭のゴマ味噌焼き もやしの酢の物 豚汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ みそ、豚肉	白菜、人参、豆苗 もやし、きゅうり、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 フロランタン風トースト	469
16月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 青菜のごま和え みそ汁	豚肉 みそ、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、にら、しめじ もやし、にんにく、生姜 小松菜、ほうれん草、人参 まいたけ、ねぎ	米 片栗粉、ごま油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 焼き芋	438

17火	ごはん 鱈のさつま揚げ風 小松菜とえのきの納豆和え 赤だし	鱈、卵 豆腐 納豆、ちりめんじゃこ みそ	ねぎ、生姜、もやし、豆苗 パプリカ 小松菜、えのき、わかめ もずく、しめじ、みつば	米 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん	牛乳 パウンドケーキ	433
18水	焼きそば 揚げシュウマイ わかめスープ	豚肉 豚ミンチ	キャベツ、人参、玉葱、にら もやし 玉葱、生姜、にんにく、トマト わかめ、玉葱、水菜	中華麺、油 シュウマイの皮、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、ソース	牛乳 チャーハン	405
19木	ごはん 赤魚のケチャップ煮 ほうれん草と卵の和風和え みそ汁	赤魚 卵 みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、キャベツ ほうれん草、人参 エリンギ、白菜、ねぎ	米 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 酢、マヨネーズ ケチャップ	牛乳 ヨーグルト	404
20金	《クリスマスメニュー》 エビピラフ ローストチキン ヤーコンのから揚げ ㊟ 南瓜サラダ ㊟ 卵スープ	エビ 鶏肉 卵 卵	玉葱、人参、ピーマン、コーン 南瓜、きゅうり、人参 玉葱、しめじ、小松菜	米、バター 砂糖 ヤーコン、砂糖 菊芋、じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 マヨネーズ	牛乳 クリスマスカップケーキ	518
23月	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き 南瓜のいとこ煮 みそ汁	鯖、ヨーグルト 小豆 みそ	白菜、人参、にら、りんご 南瓜 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 コーンフレーク 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、カレー粉	牛乳 ポテトフライ	478
24火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ㊟ ポテト金平 豆乳みそ汁	豚ミンチ 豆腐、おから みそ、豆乳、豆腐	玉葱、人参、ひじき、ピーマン 干し椎茸、キャベツ 人参、こんにゃく、いんげん えのき、わかめ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 りんごゼリー	417
25水	ごはん 白身魚の甘辛揚げ煮 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	ピーチシャーク 卵、ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	キャベツ、人参、豆苗 ブロッコリー、玉葱、人参 南瓜、もずく、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖、油 ごま、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん	牛乳 フルーツ	430
26木	ごはん 鯖のタンドリー風 わかめとセロリの酢の物 みそ汁	鯖、卵 ヨーグルト ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	もやし、にら、パプリカ わかめ、セロリ、きゅうり 人参、ねぎ	米 砂糖 里芋	出汁、塩 みりん 酢 ケチャップ カレー粉	牛乳 プリン	431
27金	年越しそば 野菜の天ぷら フルーツ	豚肉、油揚げ	大根、人参、キャベツ しめじ、エリンギ、ねぎ 南瓜、ごぼう、人参 みかん	そば	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	411

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行なっています。
- ・太字 ㊟ のついている料理は、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。
- ・太字 ㊠ は当法人で販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、エリンギ、南瓜、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、小松菜、里芋、セロリ、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、みかん、柚子です。

※1日当たり		
	平均値	基準値
エネルギー	454kcal	450kcal
たんぱく質	19.4g	16.8g
脂質	11.0g	16.0g
炭水化物	65.8g	70.0g