



がつ こんだてひょう
12月の献立表



れいわ ねん
令和6年
かせ こ えん
風の子どち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひ 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし、ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
2	げつ 月	ごはん あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け しゅんぎく ひた 春菊のお浸し みそ汁	あじ かつおぶし 鰹節 あつめ、みそ 厚揚げ、味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、りんご こまつな、しゅんぎく、そうにんじん 小松菜、春菊、ほうれん草、人参、 はくさい、だいこん、にんじん 葉ねぎ、白菜、大根、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖 さんおんど 三温糖	564	2.2
3	か 火	ごはん ぶたにく、ゆやさいこうむ 豚肉と冬野菜の鹽蒸し こやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	ぶたにく 豚肉 こやどうふ、たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	かぼちゃ、にんじん 南瓜、かぶ、人参、もやし、ヤーコン、みかん にんじん、きぬ 人参、絹さや たまご、にんじん、みずな、ごぼう 玉ねぎ、人参、水菜、牛蒡	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖	623	2.7
4	すい 水	ごはん さわか 鯖のみぞれかけ かぼちゃ 南瓜のココロコサラダ みそ汁	さほたまご 鯖、卵 ツナ みそ 味噌	たいこんあお、おおは 大根、青ネギ、大葉 かぼちゃ、たまご、きゅうりにんじん 南瓜、玉ねぎ、胡瓜、人参 はくさい、にんじん、はくさい 葉ねぎ、エリンギ、人参、白菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖 さんおんど 三温糖	548	2.5
5	もく 木	ごはん やみつきちキン きりほしたいいん、にもの 切干大根と豆の煮物 やさい 野菜スープ	とりにく 鶏肉 あぶらあだいす 油揚げ、大豆 とりにく、みそ 鶏肉、味噌	にんにく、キャベツ、ブロッコリー、トマト きりほしたいいん、きぬ、にんじん 切干大根、こんにやく、絹さや、人参、 たまご、こまつな かぶ、玉ねぎ、小松菜、もやし	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖 さんおんど、あぶら 三温糖、油	630	2.4
6	きん 金	ごはん ジャージャー豆腐 マロニーの和え物 みそ汁	ぶたにく、あつめ、みそ 豚肉、厚揚げ、味噌 豆腐、みそ 豆腐、味噌	はくさい、にんじん、しろう 白菜、しめじ、人参、白ねぎ、しめじ しいたけ 椎茸、ブロッコリー、ピーマン にんじん、きゅうり コーン、人参、きくらげ、胡瓜 にんじん、たまご、はくさい 人参、えのき、玉ねぎ、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど、かつたくり、こま、あぶら 三温糖、片栗粉、ごま油 さんおんど、こま、マロニー 三温糖、こま、マロニー	641	2.5
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん さけ、しおこうじや 鮭の塩麹焼き たいこんた 大根炊き みそ汁	さば 鯖 あぶらあ 油揚げ	みかん、レタス たいこんた 大根、葉ねぎ エリンギ、キャベツ、人参、 にんじん	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖 じゃがいも	576	2.2
10	か 火	カレーライス ビーンズサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 だいす、まめ 大豆、ひよこ豆、チーズ ヨーグルト	にんじん、たまご 人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん 胡瓜、パプリカ、人参、コーン	じゃがいも、さつまいも	671	2.1
11	すい 水	ごはん さば、たつたあ 鯖の竜田揚げ あおな 青菜のおかか和え みそ汁	さば 鯖 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	りんご、キャベツ こまつな、にんじん、 小松菜、ほうれん草、人参、しめじ はくさい、にんじん、ごぼう 白菜、えのき、人参、牛蒡	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖	595	2.5
12	もく 木	ごはん あかうおしょうかに 赤魚の生姜煮 ごぼうサラダ みそ汁	あかうおたまご 赤魚、卵 みそ、とりにく、あつめ 味噌、鶏肉、厚揚げ	しょうが、とうみょう 生姜、もやし、豆腐 にんじん、こまつな ごぼう、人参、コーン、小松菜 にんじん、みずな 人参、わかめ、水菜	ごはん、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖 さんおんど、こま 三温糖、こま	595	2.6
13	きん 金	ごはん とりて、や 鶏の照り焼き れんこん、あ 蓮根のゆかり和え みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	キャベツ、トマト れんこん、にんじん 蓮根、ゆかり、人参、かいわれ たまご、にんじん、 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんど 三温糖	559	3.1
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん ピーチシャークの香草パン粉焼き コールスローサラダ 白いんげん豆のスープ	ピーチシャーク、チーズ あぶらあ 油揚げ、いんげん豆	レタス、バジル、ローズマリー きゅうり、にんじん、あかたま 胡瓜、キャベツ、人参、コーン、赤玉ねぎ はくさい、たまご、こまつな、にんじん 白菜、玉ねぎ、かぶ、小松菜、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら、 油、パン粉 さんおんど 三温糖	646	2.7
17	か 火	ごはん ぎゅうにく、こんさい 牛肉と根菜のどて煮 フロッコリーのわかか和え のっぺい汁	ぎゅうにく、みそ 牛肉、味噌 かつおぶし 鰹節	ごぼう、にんじん 牛蒡、こんにやく、人参、ヤーコン、にんにく ブロッコリー、人参 たいこん、にんじん、しいたけ、 大根、人参、椎茸、葉ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 あぶら、さんおんど 油、三温糖 かたくりに 片栗粉	591	2.0

18	すい水	ごはん あじ 鰯のかば焼き ほうれん草のごま酢和え みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ みそ、豆腐 味噌、豆腐	もやし、かいわれ、りんご はくさい、ほうれん草、人参 白菜、ほうれん草、人参 しめじ、牛蒡、葉ねぎ、南瓜	この おおむき 米、大麦 さんおんどう 三温糖、油、片栗粉 さんおんどう ごま、三温糖	551	2.5
19	もく木	ごはん ひき肉と豆の中華風炒め にらともやしのナムル たまご 卵スープ	ぶた 豚ミンチ、大豆、厚揚げ あぶらたまご 油揚げ、卵	チンゲン菜、にんにく、玉ねぎ、人参 にら、人参、もやし たまご 玉ねぎ、葉ねぎ	この おおむき 米、大麦 さんおんどう 三温糖、ごま、ごま油 さんおんどう 三温糖、ごま油	579	2.4
20	きん金	ごはん さわら 鰯のゆず味噌焼き なんきんにもの 南京の煮物 かす汁	さわら 鰯、ゆず味噌 ぶたにくみそ 豚肉、味噌	キャベツ、オレンジ かぼちゃ 南瓜、いんげん だいこん 大根、こんにゃく、人参、葉ねぎ、牛蒡	この おおむき 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖	567	2.2
21	ど十						
22	にち日						
23	げつ月	ごはん さけ 鰯の厚揚げ きりほしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	さけ 鰯 だいす 大豆、ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ 味噌、厚揚げ	もやし、かいわれ、りんご、ゆず きりほしだいこん 切干大根、セロリ、人参、わかめ、胡瓜 人参、ほうれん草、エリンギ	この おおむき 米、大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖	594	3.2
24	か火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ミネストローネ	とりにく 鶏肉、ヨーグルト こつやとつか、たまご 高野豆腐、卵 だいす 大豆	にんにく、しょうが にんにく、生姜、シタス、トマト、ブロッコリー にんじん、たまご 人参、玉ねぎ、胡瓜 にんじん、たまご 人参、トマト、玉ねぎ、パセリ	この おおむき 米、大麦 あぶら 油 じゃが芋 マカロニ	575	1.1
25	すい水	ごはん ぶたにくやさい 豚肉と野菜の炒め物 はくさい 白菜のゆず和え いわし 鰯のつみれ汁	ぶたにく 豚肉 いわし 鰯	しろ 白ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、キャベツ にんじん、はくさい 人参、白菜、ゆず、春菊 しょうが、だいこん、にんじん 生姜、大根、人参	この おおむき 米、大麦 ごま かたくりこ 片栗粉	580	2.2
26	もく木	ごはん カレーの甘酢あんかけ キャベツのごま和え みそ汁	カレー とりにくみそ 鶏肉、味噌、油揚げ いわし 鰯	たまご 玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ キャベツ、人参、えのき は 葉ねぎ、南瓜、人参、白菜	この おおむき 米、大麦 かたくりにあぶら かたくりにあぶらさんおんどう 片栗粉、油、三温糖 さんおんどう ごま、三温糖	569	2.5
27	きん金	とし 年越しそば てん 天ぷらの盛り合わせ みかん	あぶら 油揚げ いわし 鰯	は 葉ねぎ、わかめ ピーマン、なす みかん	さんおんどう そば、三温糖 さつまいも	554	1.5
28	ど十						
29	にち日						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**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。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、かぶ、きのこ、白菜、さつまいも、牛蒡です。

☆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	炭水化物	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)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	592	24.9	19.6	72.4	2.4	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～12/25 (水) メニュー：千葉の郷土料理 鰯のつみれ汁～

千葉の九十九里浜地域は古くから海の幸に恵まれており、特に鰯は「海の米」とも呼ばれるほど江戸時代から収穫量が高い魚です。

鰯は鮮度がすぐに落ちてしまうことから、鰯のすり身を加熱して汁にした「鰯のつみれ汁」が誕生したといわれています。

例年2月～3月に開催されている「九十九里浜大漁イワシ祭り」では鰯を使った多種多様なメニューが作られるそうです。

