



# 令和6年 12月献立表



# みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚▲牛乳)

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
2	月	麦ごはん 肉じゃが コールスローサラダ 春雨スープ みかん	豚肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参 白菜、青ねぎ みかん	精白米、大麦 じゃが芋、油、砂糖 コーン缶、油 春雨	しょうゆ、酒 酢、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ニラとツナのおにぎり 精白米、ニラ、ツナ缶、ごま しょうゆ、ごま油	
3	火	弁当の日	もちつきのお知らせ れんげ組・こすもす組・ひまわり組はもちをつきますので、爪を短く 切ってエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。				大学いも さつま芋、油、砂糖 しょうゆ、ごま	
4	水	スパゲッティ—イタリアン レバーのブルーネ煮 だいこんサラダ みかん	鶏ひき肉 鶏レバー ハム	玉ねぎ、人参、トマト ブルーネ、生姜 大根、きゅうり みかん	●スパゲッティ、油 砂糖 コーン缶、マヨドレ	ケチャップ ウスター しょうゆ 塩、こしょう	豆腐入りお好み焼き 豆腐、米粉、かつお節、人参 キャベツ、油、お好みソース マヨドレ	
5	木	ゆかりごはん オムレツ 塩昆布あえ 里芋の清汁 りんご	★卵、豚肉、▲牛乳	玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ りんご	精白米 里芋	ゆかり粉 ▲マーガリン、ケチャップ 塩、しょうゆ、酒 かつお節	さつまシナモン さつま芋、油、グラニュー糖 塩、シナモン	
6	金	麦ごはん ◆手羽元と大根の照り煮 和風サラダ 野菜のスープ オレンジ	鶏手羽元	大根 人参、キャベツ、わかめ 玉ねぎ、人参、かぶ オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖 ごま、油	しょうゆ、酒 しょうゆ、こしょう 酢 鶏ガラ、塩、こしょう	里芋のみたらし団子 里芋、だんご粉、砂糖 砂糖、しょうゆ、片栗粉 里芋のみたらし 里芋、砂糖、しょうゆ、 片栗粉	
7	土	豚丼 切り干し大根のバリバリ炒め みかん	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ 切り干し大根、ニラ みかん	精白米 油	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ、酒 こしょう	鮭おにぎり 鮭フレーク、精白米	
9	月	麦ごはん すき焼き風煮 ◆焼き魚 ごまマヨサラダ オレンジ	豚肉 ししゃも	白ねぎ、白菜、人参、しめじ きゅうり、キャベツ オレンジ	精白米、大麦 砂糖、油 ごま、マヨドレ	豆腐、しょうゆ 酒 しょうゆ	焼きビーフン キャベツ、人参、玉ねぎ ツナ缶、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油	
10	火	味噌ラーメン 高野豆腐の含め煮 ◆ごぼうのさっぱりサラダ りんご	豚肉 高野豆腐	人参、もやし、白菜 乾しいたけ、わかめ ごぼう、小松菜、人参 りんご	●中華めん、油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	みりん、味噌、こしょう 鶏ガラ しょうゆ、酒、塩 かつお節 酢、しょうゆ	ほうれん草ケーキ ほうれん草、▲マーガリン 砂糖、▲牛乳 ●ホットケーキミックス	
11	水	ごはん ひじき入りオムレツ おかか和え 豚汁 オレンジ	★卵 豚肉、油揚げ	ひじき、玉ねぎ、人参、乾しいたけ キャベツ、小松菜 ごぼう、玉ねぎ、人参、大根 青ねぎ オレンジ	精白米 油、砂糖 さつま芋	ケチャップ かつお節、しょうゆ 味噌	手作り豆腐肉まん 豆腐、米粉、塩 BP、砂糖 豚肉、キャベツ、白ねぎ 乾しいたけ、生姜 しょうゆ	
12	木	麦ごはん 鮭のカレー焼き かぶの酢のもの じゃが芋の味噌汁 オレンジ	鮭	玉ねぎ、にんにく、生姜、パセリ かぶ、きゅうり、みかん 玉ねぎ、わかめ オレンジ	精白米、大麦 マヨドレ 砂糖 じゃが芋	塩、しょうゆ、カレー粉 酢、塩 味噌、かつお節	☆米粉さつま芋ボール さつま芋、米粉、砂糖、豆乳 ▲マーガリン、黒ゴマ、油	
13	金	麦ごはん おでん ひじきの炒め煮 キャベツの甘酢和え バナナ	鶏肉、豆腐、竹輪	大根、人参 ひじき、人参、ピーマン 白菜、もやし、キャベツ バナナ	精白米、大麦 里芋 砂糖、油 砂糖、ごま油	白味噌、しょうゆ しょうゆ 酢、しょうゆ	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん	
14	土	いもごはん けんちん汁 バナナ	鶏肉、豆腐	ごぼう、玉ねぎ、人参、大根 青ねぎ バナナ	精白米、さつま芋 油	塩、酒 しょうゆ、塩	おかかおにぎり 精白米、かつお節、しょうゆ	

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
16	月	麦ごはん ☆さばのアップルソース煮 ほうれん草のごまあえ 粕汁 バナナ	さば 鶏肉、油揚げ	りんご、玉ねぎ、生姜、にんにく ほうれん草、人参、もやし 椎茸、人参、大根 バナナ	精白米、大麦 ごま油、砂糖 ごま 里芋	しょうゆ、味噌 しょうゆ 味噌、酒かす	エジプト焼き ニラ、●うどん、★卵、長いも お好みソース、マヨドレ	
17	火	麦ごはん 里芋コロッケ ◆もやしのかみかみナムル 人参スープ みかん	豚肉	玉ねぎ きゅうり、もやし、人参、生姜 人参、玉ねぎ みかん	精白米、大麦 里芋、油、米粉 ごま油 油	塩、こしょう、コーンフレーク お好みソース しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	マカロニのあべかわ ●マカロニ、きな粉、砂糖、塩	
18	水	◆カミカミドライカレー さつま芋のひじき煮 ツナサラダ りんご	合挽肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう にんにく ひじき、人参 きゅうり、キャベツ りんご	精白米、コーン缶、油 さつま芋、砂糖、油 コーン缶	ケチャップ お好みソース しょうゆ、塩、カレー粉 しょうゆ マヨドレ、こしょう	ぜんざい (すみれ〜ひまわり) 小豆、砂糖、塩、豆腐 だんご粉 いもぜんざい (もも〜たんぼぼ)	
19	木	ちゃんぽんめん ◆切り干し煮 かぼちゃのいとこ煮 バナナ	豚肉 小豆	玉ねぎ、人参、キャベツ、乾しいたけ ピーマン 切り干し大根、人参 かぼちゃ バナナ	●中華めん、片栗粉 砂糖 砂糖	鶏ガラ、塩、こしょう 厚揚げ、しょうゆ 塩	おからケーキ ●小麦粉、BP ▲バター、砂糖、★卵 レーズン、おから	
20	金	ケチャップライス リースミートローフ ポテトサラダ 豆乳スープ みかん	鶏肉 合挽肉、豆腐	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、レーズン、れんこん 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ みかん	精白米、コーン缶 ▲バター 片栗粉、油 じゃが芋、マヨドレ こしょう	ケチャップ、塩 塩、こしょう こしょう、酢 豆乳、鶏ガラ、塩 こしょう	プリン ▲プリン	
21	土	鶏雑炊 かぼちゃの煮物 バナナ	鶏肉	玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ かぼちゃ バナナ	精白米 砂糖	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ	ごま塩おにぎり 精白米、ゴマ塩	
23	月	麦ごはん ◆れんこんボール ほうれん草のおからあえ 和風チャウダー みかん	豚肉、豆腐 おから 鶏肉、豆乳	れんこん、ひじき ほうれん草、人参 人参、大根、ごぼう みかん	精白米、大麦 片栗粉、砂糖、油 マヨドレ、ごま さつま芋	しょうゆ、こしょう 塩 味噌、かつお節	フルーツきんとん さつま芋、▲脱脂粉乳、砂糖 レーズン、バイン缶	
24	火	麦ごはん 魚のピザ焼き ゆかりあえ 白菜のスープ バナナ	△赤魚、▲ピザ用チーズ	ピーマン、玉ねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり 白菜、玉ねぎ、人参 バナナ	精白米、大麦 油 塩、こしょう、ケチャップ	豆腐のガーショコラ 豆腐、調整豆乳、砂糖 油、バニラエッセンス、米粉 ココア、BP		
25	水	麦ごはん 八宝豆腐 さつま芋の重ね煮 ひじきの中華あえ オレンジ	豚肉、豆腐 ハム	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン 乾しいたけ パイン缶 ひじき、小松菜 オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 さつま芋、砂糖 コーン缶、砂糖、ごま油	塩、こしょう、ケチャップ 鶏ガラ、塩、こしょう	蒸しあんぱん ●ホットケーキミックス ▲牛乳、小豆	
26	木	ハヤシライス チーズ きのこあえ りんご	豚肉 ▲チーズ	玉ねぎ、人参 小松菜、しめじ、えのきたけ りんご	精白米、油、片栗粉	▲●ハヤシルウ かつお節、しょうゆ	ジャコトースト ▲●食パン、■しらす干し、マヨドレ ごま、青のり	
27	金	年越しうどん 金時豆の含め煮 切り干し大根サラダ オレンジ	鶏肉 金時豆 ツナ缶	玉ねぎ、人参、乾しいたけ ほうれん草 人参、もやし、切り干し大根 オレンジ	●干しうどん 砂糖 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ、塩、酒 塩 塩、こしょう	ふかしいも さつま芋	
28	土	希望保育・弁当の日					ぜんべい ぜんべい	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ

※すみれ組は11月よりおやつでお団子を提供します。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。

※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供  
(離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

◆・・・カミカミメニュー

☆・・・新メニュー