



# 12月 献立表



令和6年

梅香学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね 切干大根のごまサラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 パン粉 片栗粉 砂糖 キャンーラ油 ごま油 ごま じゃが芋 せんべい	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン 青のり	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
3火	蒸しじゃが芋 麦茶	ピビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご 麦 茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま フルーツパン じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人 参 玉ねぎ えのき茸 なら キャベ ツ きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
4水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 焼きビーフン 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまい ビーフン キャンーラ油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 焼きのり 人参 ビーマン 南瓜	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
5木	ビスケット 麦茶	ご飯 チキンカレー コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー
6金	蒸しさつまい 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご 飯 味噌汁 かれの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 焼き竹輪 きな粉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 キャンーラ油 さつまい	小松菜 塩昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ペーキングパウダー
9月	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め トマトドレッシング和え りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	味噌 豚肉 チーズ	米 玄米 キャンーラ油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 わか め 昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 人参 コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
10火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 おじの香り焼き 春雨のマヨ和え 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	高野豆腐 味噌 あじ 牛乳	米 さつまい ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 クラッカー	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが にんにく 人参 きゅうり 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶
11水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 なめたけ和え 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ グリンピー ス 大根 ほうれん草 なめ茸	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
12木	蒸しさつまい 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャンーラ油 砂糖 米 さつまい	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 しめ じ コーン キャベツ きゅうり パプ リカ ゆめし	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
13金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 小松菜のお浸し パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 砂糖 片栗粉 キャンーラ油 ブルーベリージャム ウエハース	干しいたけ 南瓜 なら 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶
16月	ビスケット 麦茶	黒米入りご飯 ポークカレー 大根の和風マヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	豚肉 しらす干し 味噌 牛乳	米 黒米 じゃが芋 キャンーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 大根 コーン グレープフルーツ 長ねぎ	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
17火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五日煮 テンゲン菜の海苔和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 ウエハース じゃが芋	干しいたけ キャベツ 万能ね ぎ 昆布 大根 人参 グリンピー ス テンゲン菜 もやし 焼きのり り んご ぶどうジュース マガ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18水	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 白菜サラダ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 チーズ 牛乳	米 キャンーラ油 砂糖 薄力粉 油	わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー ココア
19木	大根煮 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ チーズ 麦 茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャンーラ油 ごま いちじくジャム クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン 菜 大根 えのき茸 わかめ きゅう り	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
20金	クラッカー 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 キャンーラ油 ごま 砂糖 マカロニ クラッカー	南瓜 干しいたけ 人参 長ね ぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
23月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 キャンーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 切干大根 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン グレープフルーツ 小松菜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
24火	大根煮 麦茶	おかかご飯 味噌汁 貝たくさん玉子焼き 白菜と海藻の和え物 麦茶	焼き芋 牛乳	かつお節 高野豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 キャンーラ油 砂糖 ごま油 さつまい	干しいたけ なめこ ほうれん 草 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わ かめ 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
25水	ウエハース 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライ ス シチュースープ ロースチキン フレンチサラダ りんご 麦茶	シュークリーム 牛乳	牛乳 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 シュー生地 ウエハース	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
26木	人参煮 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 ひじきの和え物 チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 キャンーラ油 砂糖 小切麩 ごま油 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 昆布 キャ ベツ 人参 ひじき	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
27金	蒸しかぼちゃ 麦茶	きつねうどん 根菜とささみのサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	油揚げ 鶏肉 煮干し	うどん さつまい ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	小松菜 人参 長ねぎ れんご ん グレープフルーツ 南瓜	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	589	20.6	16.4	270
幼児	平均量	583	21.2	18	286
児童	目標量	494	17.3	13.7	225
児童	平均量	503	17.8	14.8	260

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。