2024年12月献立表　＿＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	2・16 日(月)	3・17 日(火)	4・18 日(水)	5・19 日(木)	6・20 日(金)	7・21 日(土)
	ごはん 肉豆腐 小松菜の浸し	ごはん さばの塩焼き ほうれんそうの ごま和え かぶとわかめの みそ汁	木の葉丼 ★あらめと さつまいもの炊いたん	五目汁そば ちんげん菜のナムル	ごはん ぶりのゆうあん焼き キャベツのおかか和え かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ごはん 炒鶏 だいこんと しめじのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
						卵	25.5	34.0	豚肉	20.0	25.0						
牛肉	25.0	30.0	さば	40.0	50.0	油揚げ	10.0	15.0	キャベツ	25.5	29.8	ぶり	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0
とうふ	40.0	60.0	食塩	0.1	0.2	かまぼこ	7.0	10.0	もやし	6.9	9.9	濃口しょうゆ	2.5	3.0	にんじん	14.6	19.4
にんじん	14.6	19.4				たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	6.8	9.7	みりん	3.0	4.0	たまねぎ	18.8	28.2
たまねぎ	47.0	56.4	ほうれんそう	27.0	36.0	えのきたけ	5.9	8.5	青ねぎ	1.4	1.9	酒	0.8	1.0	じゃがいも	45.0	54.0
はくさい	9.4	18.8	にんじん	6.8	9.7	青ねぎ	1.9	2.8	油	2.0	3.0	ゆず	3.2	4.0	三度豆	4.8	6.8
青ねぎ	2.8	4.7	白ごま	1.2	1.5	薄口しょうゆ	3.5	4.5	薄口しょうゆ	1.0	1.5				油	2.0	3.0
油	2.0	3.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	1.0	1.5	ごま油	0.4	0.6	キャベツ	25.5	34.0	砂糖	2.0	3.0
砂糖	1.5	2.0				だしかつお	1.5	2.0	スープの素	1.3	1.8	にんじん	6.8	9.7	濃口しょうゆ	2.0	3.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0	かぶ	18.2	27.3	水	40.0	60.0	水	140	180	花かつお	0.5	0.7	薄口しょうゆ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0	干わかめ	0.2	0.3				片栗粉	2.5	3.5	薄口しょうゆ	0.7	1.0	だしかつお	0.5	0.8
みりん	0.7	1.0	みそ	5.0	7.0	あらめ(素干し)	1.5	2.0							水	0.0	0.0
酒	1.0	2.0	だしかつお	2.0	3.0	さつまいも	45.0	54.0	ちんげん菜	25.5	34.0	かぼちゃ	27.0	31.5			
水	15.0	20.0	水	100	140	油	1.0	2.0	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	14.1	18.8	だいこん	18.0	27.0
						濃口しょうゆ	1.0	1.5	酢	0.8	1.2	みそ	5.0	7.0	しめじ	6.3	9.0
小松菜	25.5	34.0				砂糖	1.0	2.0	砂糖	0.5	0.8	だしかつお	2.0	3.0	みそ	5.0	7.0
にんじん	6.8	9.7				だしかつお	0.5	0.7	濃口しょうゆ	1.0	1.5	水	100	140	だしかつお	2.0	3.0
花かつお	0.5	0.7				水	0.0	0.0	ごま油	0.5	0.8				水	100	140
濃口しょうゆ	0.7	1.0															

＜**もうひとくち！メモ**＞
冬至は一年で一番昼が短い日。冬至に食べると縁起がよいとされる「冬至の七種（ななくさ）」は、【なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、かんてん、ぎんなん、きんかん、う（ん）どん】です。共通点は名前に「ん」が２回つくこと！
今月の献立にも七種が３つありますよ。お家でも、冬至（今年は２１日）には「んん（運）」を取り入れてみてはいかがでしょうか？

おやつ

日(曜日)	2・16 日(月)	3・17 日(火)	4・18 日(水)	5・19 日(木)	6・20 日(金)	7・21 日(土)
	牛乳 バターケーキ	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 くだもの	牛乳 切干ツナおにぎり	牛乳 ぶどうかんてん	牛乳 ちんすこう

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0	パン	30.0	30.0	みかん	80.0	80.0	米	25.0	30.0	棒かんてん	0.7	0.7	小麦粉	14.0	14.0
ベーキングパウダー	0.3	0.4	牛乳	5.0	5.0				切干大根	0.7	1.0	水	50.0	50.0	砂糖	6.0	6.0
卵	7.2	10.2	砂糖	1.5	1.5				にんじん	3.0	5.0	砂糖	7.0	7.0	油	6.0	6.0
砂糖	6.0	7.0	きな粉	2.5	2.5				ツナ油漬缶	5.0	7.0	100%ぶどうJ	50.0	50.0			
水	5.0	6.0							砂糖	0.2	0.3						
バター	5.0	6.0							濃口しょうゆ	0.8	1.0						
									みりん	0.2	0.3						
									だしかつお	0.3	0.5						

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

日(曜日)	9・23 日(月)	10・24 日(火)	11・25 日(水)	12・26 日(木)	13・27 日(金)	14・28 日(土)
	ごはん 豚肉の竜田揚げ 小松菜の甘酢和え とうふと わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのサラダ コロコロ野菜スープ	パン ビーフストロガノフ キャベツと コーンのサラダ	ごはん 三平汁 ちんげん菜の浸し	ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛煮 ほうれんそうの おかか和え さつまいもと たまねぎのみそ汁	カレースパゲティー はくさいと にんじんのスープ

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0
															油	2.0	2.5
豚肉(ヒレ)	30.0	40.0	鶏肉	50.0	60.0	牛肉	30.0	35.0	生さけ	20.0	25.0	鶏肉	40.0	50.0	豚肉	20.0	25.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0	にんにく	0.3	0.3	たまねぎ	56.4	70.5	油揚げ	7.0	10.0	ごぼう	9.0	13.5	たまねぎ	18.8	23.5
酒	0.4	0.5	濃口しょうゆ	5.0	6.0	にんじん	14.6	19.4	だいこん	22.5	27.0	油	0.8	1.0	にんじん	6.8	9.7
しょうが	0.2	0.3	マーマレード	7.0	8.0	にんにく	0.9	1.1	にんじん	9.7	14.6	砂糖	1.5	2.0	ピーマン	4.3	5.9
片栗粉	6.0	8.0	水	0.0	0.0	米粉(上新粉)	3.0	5.0	じゃがいも	22.5	31.5	酒	0.7	1.0	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
揚げ油	1.2	1.6				バター	1.0	1.5	青ねぎ	1.9	2.8	水	10.0	10.0	油	2.0	3.0
			ブロッコリー	20.0	25.0	油	1.0	1.5	みそ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	スープの素	0.8	1.0
小松菜	25.5	34.0	にんじん	6.8	9.7	赤ぶどう酒	3.0	4.0	だしかつお	2.0	3.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	カレー粉	0.2	0.3
にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	スープの素	0.8	1.0	水	100	140	みりん	1.0	1.5	食塩	0.2	0.3
酢	1.5	1.8	酢	2.0	2.5	水	60.0	80.0							水	30.0	40.0
砂糖	0.6	0.7	食塩	0.1	0.1	ケチャップ	10.0	13.0	ちんげん菜	25.5	34.0	ほうれんそう	27.0	36.0			
薄口しょうゆ	0.6	0.7	砂糖	0.4	0.5	生クリーム(乳脂肪)	3.0	4.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7	はくさい	14.1	18.8
									花かつお	0.5	0.7	花かつお	0.5	0.7	にんじん	11.6	14.6
とうふ	30.0	40.0	じゃがいも	18.0	27.0	キャベツ	21.3	29.8	濃口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	スープの素	0.8	1.0
干わかめ	0.2	0.3	たまねぎ	14.1	18.8	コーン缶	7.0	10.0							薄口しょうゆ	0.8	1.0
みそ	5.0	7.0	にんじん	9.7	14.6	油	3.0	3.5				さつまいも	18.0	27.0	水	100	140
だしかつお	2.0	3.0	スープの素	0.8	1.0	酢	2.0	2.5				たまねぎ	14.1	18.8			
水	100	140	薄口しょうゆ	0.8	1.0	食塩	0.1	0.1				みそ	5.0	7.0			
			水	100	140	砂糖	0.4	0.5				だしかつお	2.0	3.0			
												水	100	140			

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「０．０」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

日(曜日)	9・23 日(月)	10・24 日(火)	11・25 日(水)	12・26 日(木)	13・27 日(金)	14・28 日(土)
	牛乳 くだもの	お茶 米粉レモンケーキ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 チーズもちもちパン	牛乳 ココアバナナブレッド	牛乳 やきいも

材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
りんご	68.0	85.0	米粉	15.0	20.0	米	25.0	30.0	白玉粉	8.0	10.0	小麦粉	15.0	20.0	さつまいも	72.0	90.0
			ベーキングパウダー	0.8	1.0	ちりめんじゃこ	3.0	4.0	片栗粉	8.0	10.0	ベーキングパウダー	0.6	0.8			
			豆乳	15.0	20.0	だしこんぶ	0.6	1.0	粉チーズ	3.0	4.0	バナナ	9.0	12.0			
			砂糖	5.5	7.5	薄口しょうゆ	0.3	0.4	絹ごし豆腐	20.0	25.0	砂糖	3.0	4.0			
			レモン果汁	0.8	1.0				砂糖	4.0	5.0	豆乳	12.0	15.0			
			油	3.0	4.0				食塩	0.0	0.0	油	3.8	5.0			
			24日(火)						油	2.0	2.5	ココア(ピュアココア)	0.6	0.8			
			牛乳	100	120												
			米粉レモンケーキ														

★今月のおばんざいは、「あらめとさつまいもの炊いたん」です。