

2024年

12月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和えもの みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／こまつな、ツナ、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	456(409) 20.8(18.5) 13.9(13.7) 3.0(2.4)
3火	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ きのこスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／えのきたけ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	591(518) 17.6(16.6) 23.8(21.9) 3.9(3.1)
4水	塩タンメン ブロッコリーとちくわのごま酢あえ パイナップル	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、サラダ油、中華スープ、食塩、砂糖、酒、／ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／パイナップル、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	566(511) 20.6(19.8) 15.9(16.5) 8.4(6.7)
5木	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（お麴・わかめ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／焼ぶ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／じゃがいも、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節、あおりの、	◎牛乳 麦茶 じゃが芋のたこ焼き風	398(364) 21.3(18.0) 9.0(10.5) 7.3(5.8)
6金	ご飯 豆腐の揚げ団子 三色ナムル みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、食塩、ケチャップ、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぶ、かぶ葉、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	415(379) 21.8(20.0) 14.8(14.9) 3.6(2.9)
7土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	591(531) 22.2(20.9) 16.2(16.7) 3.6(2.9)
9月	ご飯 かれいの磯辺やき ひじきとちくわの煮物 みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	牛乳、／米、／かれい、小麦粉、食塩、あおりの、サラダ油、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	400(370) 19.5(16.8) 7.7(9.8) 4.0(3.2)
10火	ご飯 鶏のつくねあんかけ きゅうりの塩こんぶ和え 麴のすまし汁	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／焼ぶ、みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎牛乳 麦茶 おやつチヂミ	378(363) 15.5(15.6) 8.0(10.2) 2.4(1.9)
11水	ドライカレー パリパリサラダ いちごヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、バセリ粉、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	629(564) 24.6(23.0) 20.8(20.4) 4.9(3.9)
12木	食パン ポテトグラタン ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／食パン、／フライドポテト、たまねぎ、コーン、コンソメ、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、パン粉、粉チーズ、ピザ用チーズ、／ブロッコリー、／とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／ほうれんそう、えのきたけ、コンソメ、食塩、／麦茶、／もち米、水、上新粉、白玉粉、だいこん葉、だいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 正月・お雑煮風汁（3～5歳）	549(495) 20.0(19.1) 14.9(15.7) 7.7(6.2)
13金	ご飯 豚肉の香味炒め 切り干し大根のナムル ワントンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	527(471) 26.8(24.0) 17.8(17.2) 3.6(2.8)
14土	つるるんチャイナ さといもの煮物 みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	482(445) 15.5(15.5) 8.5(10.6) 3.9(3.1)
16月	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ（ドレッシング） みそ汁（しめじ・小松菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／しめじ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 オレンジジュース フライドポテト（塩）	546(497) 22.6(21.2) 16.9(17.3) 8.6(6.8)
17火	フラワーライス のり塩唐揚げ ビーフンサラダ（醤油味） コンソメスープ	牛乳、／米、さけ、白いりごま、／とり肉、酒、中華だし、食塩、片栗粉、あおりの、サラダ油、／ビーフン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、／じゃがいも、ウインナー、コンソメ、食塩、／牛乳、／りんご、砂糖、レモン果汁、無塩バター、砂糖、牛乳、ヨーグルト、小麦粉、重曹、	◎牛乳 牛乳 りんごのコンポート ケーキ	606(531) 26.7(24.0) 22.1(20.8) 3.3(2.6)

2024年



12月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	ビビンバ かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、	◎牛乳 麦茶 ソース焼きそば	485(448) 18.9(18.4) 17.2(17.6) 5.5(4.4)
19 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（玉ねぎ・さつまいも）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／たまねぎ、さつまいも、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／牛乳、水、アガー、砂糖、みかん、	◎牛乳 麦茶 牛乳寒天	370(347) 20.2(17.8) 6.3(8.4) 2.2(1.7)
20 金	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ベーコン、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 クッキー	593(520) 24.9(22.4) 29.0(26.2) 5.6(4.3)
21 土	豚味噌丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	547(497) 16.5(16.4) 19.8(19.6) 4.3(3.4)
23 月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 チンゲン菜のナムル みそ汁（わかめ・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干ししいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／カットわかめ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	443(413) 15.4(15.5) 16.4(16.8) 3.7(3.0)
24 火	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきのサラダ みそ汁（白菜・もやし）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／はくさい、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちっぷ	500(426) 24.6(20.1) 21.1(18.2) 3.2(2.5)
25 水	ホットドッグ 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／こまつな、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、ココア、牛乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 ココアケーキ	591(546) 29.3(26.9) 30.2(27.9) 6.8(5.6)
26 木	ハヤシライス フレンチサラダ りんご	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、／キャベツ、ツナ油漬、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／りんご、／牛乳、／焼ぶ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	645(565) 19.4(18.2) 32.9(29.3) 3.9(3.1)
27 金	年越しうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、和風だし、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／麦茶、／米、とりもも小間、こまつな、油揚げ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、食塩、かつおだし汁、	◎牛乳 麦茶 田舎ごはん	592(529) 22.4(21.1) 26.5(24.7) 5.0(3.9)
28 土	そばろ丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（玉ねぎ・えのき）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干ししいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	506(465) 21.5(20.4) 15.3(16.0) 3.0(2.4)