



12月 献立表 幼児食



2024

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん ほうとう 焼きししゃも れんこんのきんぴら	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツポンチ	厚揚げ、ししゃも、牛乳、スキムミルク	にんじん、しいたけ、かぼちゃ、はくさい、こねぎ、れんこん、さやいんげん、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、うどん、板こんにやく、なたね油、上白糖、いりごま	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、ソフトビスケット
3火	親子丼 酢の物 ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎プリン・菓子	鶏もも肉、卵、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、こねぎ、干しいたけ、キャベツ、こまつな、きくらげ	うるち米、上白糖	うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、オレンジゼリー、しょうゆせんべい
4水	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 白菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎しらすトースト	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン、牛乳、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、こねぎ、バナナ、あおさ	うるち米、いりごま、パン粉、食パン	ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、マヨネーズ
5木	ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き はりはり和え 根菜の味噌汁	○お茶 ○オレンジ ◎お茶 ◎米粉のどら焼き	さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、こしあん、調製豆乳	切干しだいこん、にんじん、刻み昆布、こまつな、ごぼう、しいたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、さつまいも、米粉、なたね油	こいくちしょうゆ、合成清酒、カレー粉、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー
6金	からあげ丼 春雨スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎マーラーカオ	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、豆乳、卵	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ、レーズン	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、はるさめ、薄力粉	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、中華だし、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
7土	煮込みうどん ごま酢和え バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎肉まん	牛ばら肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、焼き竹輪、牛乳	にんじん、はくさい、こねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	干しうどん、いりごま、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、甘辛せんべい、肉まん
9月	ごはん 肉みそおでん おひたし みかん	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎かみかみサンド	鶏ひき肉、厚揚げ、焼き竹輪、しらす干し、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ツナ缶	にんじん、だいこん、まこんぶ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、みかん、ごぼう、きゅうり	うるち米、なたね油、上白糖、さといも、ロールパン、ファットスプレッド	米みそ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ
10火	ひじきと小松菜の炊き込みごはん かぼちゃのごま和え 麩のすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チーズドーナツ	油揚げ、鶏もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	干しひじき、にんじん、こまつな、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、わかめ、こねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、なたね油、いりごま、上白糖、釜焼きふ、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー
11水	もやしラーメン 即席漬け バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎わかめおにぎり	豚肉、牛乳	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、メンマ、こまつな、はくさい、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、バナナ、乾燥わかめ	中華めん、なたね油、上白糖、いりごま、うるち米	中華だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、麦茶
12木	ごはん 魚のじぶ煮風 えのきたけのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ココア蒸しパン	さけ、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、こまつな、たまねぎ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、サラダ油	合成清酒、みりん風調味料、うすくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ピュアココア
13金	パン ミートローフ 付け合わせ かぶのスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎五平餅	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ベーコン	レーズン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、スイートコーン、キャベツ、えのきたけ、かぶ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ	パン粉、サラダ油、上白糖、かたくり粉、もち米、うるち米、いりごま	うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、麦茶、米みそ、みりん風調味料
14土	もずく丼 キャベツとちくわの和え物 ゼリー	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子	豚ひき肉、焼き竹輪、牛乳	もずく、たまねぎ、にんじん、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、スイートコーン、キャベツ	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、オレンジゼリー、麦茶、ソフトビスケット

16 月	ごはん 魚の幽庵焼き 白菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズinベジタブル	さげ、かつお節、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	ゆず、はくさい、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、こまつな	うるち米、上白糖、薄力粉、かたくり粉、有塩バター、なたね油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、甘辛せんべい
17 火	チキンライス ツナサラダ 野菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎オレンジゼリー・菓子	鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	にんじん、青ピーマン、スイートコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、こねぎ、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、なたね油、有塩バター、上白糖	コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ、しょうゆせんべい
18 水	牛丼 レモン酢和え みかん	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ラスク	牛ばら肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、キャベツ、みかん	うるち米、なたね油、板こんにゃく、上白糖、食パン、グラニュー糖、ファットスプレッド	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩
19 木	ごはん 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 中華和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ブロッコリーケーキ	木綿豆腐、しばえび、牛乳、スキムミルク、卵	長ねぎ、赤ピーマン、干しいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、にんじん、ネーブルオレンジ、バナナ、レモン、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、ごま油、薄力粉、ファットスプレッド	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、食塩、ベーキングパウダー
20 金	ごはん(こんぶ) 鶏ちゃんこ いそ煮 ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎きなこトースト	鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、きな粉	つくだ煮、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、えのきたけ、にら、干しひじき、さやいんげん	うるち米、なたね油、上白糖、食パン、ファットスプレッド、グラニュー糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、オレンジゼリー、ウエハース
21 土	ミートスパゲッティ 野菜スティック バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎チーズフォカッチャ	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、プロセスチーズ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ホールトマト缶、きゅうり、だいこん、バナナ	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、いりごま、中力粉、オリーブ油	ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、ソフトビスケット、ドライイースト、ベーキングパウダー
23 月	カレーライス フレンチサラダ ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎麩のラスク	牛ばら肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、スイートコーン、レーズン、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、サラダ油、上白糖、車ふ、ファットスプレッド、グラニュー糖	カレールウ、トマトケチャップ、こしょう、食塩、穀物酢、オレンジゼリー、ピュアココア
24 火	ごはん スペイン風オムレツ 付け合わせ ジュリアンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎野菜かりんとう	卵、牛乳、ウインナーソーセージ、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、うすくちしょうゆ、かりんとう
25 水	パン タンドリーチキン フライドポテト ツナサラダ マカロニスープ みかん	○牛乳 ○菓子 ◎ジュース ◎プリン	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、ロースハム、牛乳、卵	にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、スイートコーン、みかん、りんごジュース、いちごジャム	ロールパン、フライドポテト、なたね油、上白糖、マカロニ	食塩、うすくちしょうゆ、カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、コンソメ、ソフトビスケット、ピュアココア
26 木	ごはん 魚の味噌煮 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎アメリカドッグ	さば、さつま揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ウインナーソーセージ、卵	しょうが、切干しいたけ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、こねぎ	うるち米、上白糖、調合油、薄力粉	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、米みそ、合成清酒、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー
27 金	ごはん 若鶏の甘辛 付け合わせ 華風スープ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎きな粉蒸しパン	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、きな粉	キャベツ、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、上白糖、なたね油	食塩、こしょう、カレー粉、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
28 土	年越しうどん 小魚のごまがらめ ゼリー	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子	鶏もも肉、油揚げ、蒸しかまぼこ、かたくちいわし	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、こねぎ	干しうどん、いりごま、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、オレンジゼリー、麦茶、ソフトビスケット、甘辛せんべい

冬至をむかえます



今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

食事のお手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。