

# 令和6年度 12月 幼児食献立表

今月の目標：冬野菜を食べよう

つわぶき園

\*はセンター調理、○は園での調理です。

月	2	16	火	3	17	水	4	18	木	5	19	金	6	土	7	21							
*えびかつ	むきえび 玉ねぎ 砂糖	魚肉すり身 パン粉 塩 油	*あじみりん焼き	砂糖 みりん しょう油 塩 水あめ だし(かつお・昆布)	ちくわ わかめ かつおだし しょう油	○ハヤシチュー	豚肉 人参 玉ねぎ ハヤシルウ トマト缶 油	○りんごのドレッシングサラダ	キャベツ 人参 りんご れんこん オリーブ油	*鮭塩こうじ焼き	鮭 かつおだし 砂糖	塩こうじ しょう油 油	*家常豆腐	角あげ ピーマン 生姜 砂糖	豚肉 人参 かつおだし しょう油	○きつねうどん	冷凍うどん 人参 ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油	油揚げ 大根 えのき だし(かつお・昆布) 砂糖					
*キーマカレー風	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ 砂糖 カレーフレーク(牛含む)	大豆水煮 コーン ダイストマト コンソメ 砂糖	*ちくわわかめ煮	ちくわ わかめ かつおだし しょう油	キャベツ れんこん お好みソース 小麦粉 ねぎ 油 だし(かつお・昆布)	○キャベツ焼き	キャベツ れんこん お好みソース 小麦粉 ねぎ 油 だし(かつお・昆布)	★スプーン 持参してください	玉ねぎ 砂糖 ごま油 塩 プロッコリー	*南瓜いとこ煮	南瓜 かつおだし しょう油	あずき 砂糖 片栗粉	*春巻	きゃべつ 人参 ひじき 小麦粉	玉ねぎ ねぎ 生姜 みりん 油	○キャベツナムル	キャベツ 人参 鶏がらだし	きゅうり ささみ ごま油					
○チンゲン菜和え物	チンゲン菜 エリンギ しょう油	水菜 甘酢 鶏がらだし	○味噌汁	大根 白ネギ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	油揚げ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	○鉄分スープ	ほうれん草 玉ねぎ 鶏がらだし	水煮大豆 人参 ごま油	○ザクザククッキー	コーンフレーク 粉糖 バター ホットケーキMIX	*牛乳	○ジャムサンド	食パン いちごジャム	*牛乳	○うどーなつ	うどん 砂糖 牛乳 ホットケーキMIX 卵 きな粉 油	*牛乳	○のりチーズクラッカー	青のり 塩 小麦粉 ベーキングパウダー	*牛乳	6日・20日 *みかん *まがりせんべい	*マリーゼスケット	*牛乳
*赤魚煮つけ	赤魚 みりん だし(かつお・昆布)	しょう油 砂糖 塩 生姜	*もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉 塩 生姜	玉ねぎ 砂糖 にんにく	○カレーシチュー	鶏肉 人参 カレー粉 カレールウ	玉ねぎ じゃがいも トマト缶 油	*かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ 玉ねぎ パン粉	豚肉 水あめ 小麦粉	*にしん照り煮	にしん しょう油 レモン果汁 だし(かつお・昆布)	砂糖 みりん かつお節	○肉うどん	冷凍うどん 玉ねぎ 水菜 だし(かつお・昆布) しょう油	牛肉 人参 しめじ だし(かつお・昆布) しょう油						
*大根そぼろ煮	大根 人参 だし(かつお) しょうゆ	三度豆 鶏ミンチ 砂糖 片栗粉	*ポテトサラダ	ポテトベース コーン ツナ缶 オリーブ油	人参 きゅうり レタス パプリカ しょう油	○春雨サラダ	春雨 人参 ささみ ごま油 甘酢	きゅうり レタス パプリカ しょう油	*白菜含め煮	白菜 人参 かつおだし しょう油	もやし 油揚げ 砂糖	*うの花	おから 人参 かつおだし しょう油	油揚げ さつま芋 砂糖	○もやし甘酢和え	もやし 人参 ツナ缶 だし(かつお・昆布) 甘酢	人参 わかめ しょう油						
○小松菜お浸し	小松菜 えのき だし(かつお・昆布) みりん	白菜 ゆず しょう油	○ブロッコリーソテー	ブロッコリー パプリカ しめじ オリーブ油	パプリカ しょう油	○コンソメスープ	かぶ キャベツ コンソメ	玉ねぎ ベーコン 乾燥パセリ	○三度豆ごま和え	三度豆 炒りごま みりん だし(かつお・昆布)	キャベツ しょう油	○ほうれん草おかか和え	ほうれん草 ちくわ かつお節 みりん だし(かつお・昆布)	ちくわ しょう油	○豚汁	豚肉 白菜 ごぼう こんにゃく ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	ごぼう ねぎ しょう油						
○おいもクリーム&りんごバター サンドイッチ	さつまいも バター 食パン 牛乳	砂糖 りんご 牛乳	*りんご	りんご	*芋けんぴ	*牛乳	○南瓜クッキー	無塩バター 砂糖 南瓜 小麦粉 片栗粉	○ウインナーパンケーキ	ウインナー 乾燥パセリ 牛乳 ホットケーキMIX	*牛乳	13日○米粉クッキー	米粉 卵 砂糖 油 バニラエッセンス	*牛乳	27日・ぼたぼた焼き	*牛乳	*雪の宿	*牛乳					

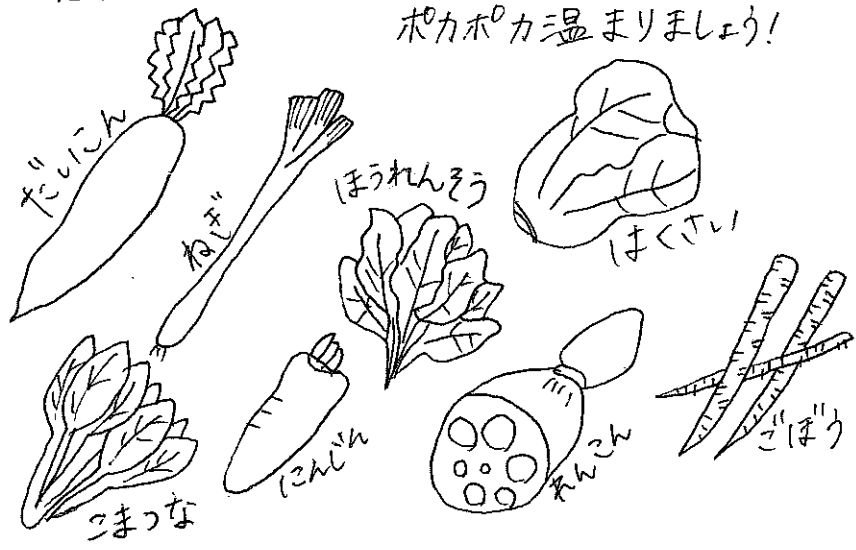
20日  
もちつき大会  
全園児お弁当の日

28日  
保育最終日  
全園児お弁当の日



## 冬野菜を食べよう!

冬野菜の特徴は、甘みが強く、旨味を  
すると柔らかくなり、おいしくなります。  
寒い冬には体を温める冬野菜を食べて  
ホカホカ温まりましょう!



鉄分スープ (12月2日、16日の献立です!)  
(大人2人、子ども2人分)

<材料> ほうれん草: 50g, 水煮大豆: 20g  
人参: 30g, 玉ねぎ: 30g, ごま油: 大さじ1  
水: 500ml, 鶏ガラスープの素: 小さじ1

<作り方> ①人参は1cm角に切りにし、玉ねぎ・ほうれん草は一口大に切る。  
②水に①を入木煮込み、水気が切った水煮大豆を入れる。  
③火が通ったら鶏ガラスープの素を入れ、一煮たちしたら、ごま油を入れ完成! (笑)

おうちでもぜひ作ってみてください!!!