



12月のメニュー



令和6年12月
認定こども園あおがき

行事	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	2月	栗赤飯 さわらの照り焼き スパゲティサラダ 高野のきめ煮 パナナ	552.4(518.3) 26.6(20.7) 22.3(18.4) 2.7(2.1)	米、〇ぼりんこ、◎パン ノンエッグマヨネーズ、砂糖 油、スパゲティ	〇牛乳、さわら、くり 卵、あずき、ハム 高野豆腐、こま	バナナ、きゅうり、にんじん みかん缶	牛乳 パン	牛乳 ぼりんこ	 和み給食の日
	3火	豆腐のピカタ ささみときゅうりの甘酢和え さつま芋の天ぷら オレンジ	624.9(536.5) 27.6(22.4) 20.8(16.3) 1.0(0.7)	米、さつまいも 〇ホットケーキ粉、小麦粉 油、〇砂糖、砂糖、ごま油 ◎米、〇マーガリン	〇牛乳、木綿豆腐 鶏ささ身、卵、〇卵 鶏むね肉、粉チーズ	オレンジ、にんじん、たまねぎ きゅうり、〇にんじん、ピーマン	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ 人参の カップケーキ	
	4水	たらのじゃが芋包み焼き 根菜の煮物 ブロッコリー りんご	438.5(396.3) 16.4(15.5) 3.2(2.8) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、さといも ノンエッグマヨネーズ 砂糖、マーガリン、◎米	〇ヨーグルト、たら ちくわ	りんご、ブロッコリー、だいこん にんじん、ねぎ	牛乳 おにぎり	ヨーグルト	
避難訓練	5木	ひじきピラフ たまごスープ バナナ	570.4(473.7) 16.9(13.9) 22.6(19.7) 1.5(1.2)	米、〇源氏パイ ◎パン、油	〇牛乳、卵、木綿豆腐 鶏もも肉、ベーコン バター	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン、チンゲンサイ ねぎ、グリーンピース、ひじき わかめ	牛乳 パン	牛乳、いりこ 源氏パイ	
	6金	ミンチと厚揚げの重ね蒸し ほうれん草のごま和え 金時豆煮 みかん	630.4(605.7) 21.7(19.8) 23.3(21.7) 0.9(0.8)	米、〇片栗粉、〇油、三温糖 片栗粉、〇三温糖、砂糖 ◎米	〇牛乳、厚揚げ、豚ひき肉 金時豆、ちくわ、鶏レバー すりごま、◎ごま	みかん、たまねぎ、〇ごぼう ほうれん草、にんじん、もやし キャベツ、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ 揚げごぼうの ごま和え	 鉄分補給献立
	7土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ			
生活発表会 リハーサル (3・4・5歳児)	9月	さばの味噌煮 まごわやさしいサラダ トマト バナナ	553.1(493.5) 21.8(19.3) 20.6(18.3) 0.9(0.8)	米、さつまいも、◎パン 〇味しらべ ノンエッグマヨネーズ	〇牛乳、さば、水煮大豆 ツナ、すりごま、みそ	バナナ、トマト、にんじん きゅうり、しめじ、コーン 干しぶどう、ひじき	牛乳 パン	牛乳 味しらべ	 まめ豆メニュー
	10火	マカロニグラタン 油揚げとせん切り野菜のサラダ ブロッコリー オレンジ	473.9(464.8) 17.3(16.1) 12.5(11.1) 0.9(0.8)	米、〇ホットケーキ粉 マカロニ、パン粉、〇砂糖 小麦粉、三温糖、マーガリン ノンエッグマヨネーズ、◎米	牛乳、とろけるチーズ 油揚げ、〇木綿豆腐 鶏もも肉、〇卵、えび ごま、ホワイトソース	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん オレンジ、にんじん、ほうれん草 きゅうり、コーン	牛乳 おにぎり	豆腐ドーナツ	
	11水	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ スティックきゅうり りんご	585.7(554.4) 20.5(18.5) 21.5(19.3) 1.3(1.1)	米、糸こんにゃく 〇きなこ餅、てんぷら粉 油、三温糖、焼、◎米	〇牛乳、ちくわ 焼き豆腐、牛肉	はくさい、りんご、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう あおのり	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ きなこ餅	
	12木	中華風ローストチキン ポテトサラダ 人参グラッセ バナナ	576.2(462.3) 19.3(16.1) 17.1(14.4) 1.3(1.0)	米、ノンエッグマヨネーズ ◎パン、じゃがいも、砂糖 〇砂糖、〇ホットケーキ粉 ごま油、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、卵 〇あずき、ハム、ツナ 黒ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ きゅうり、みかん缶	牛乳 パン	牛乳、いりこ 小倉蒸しパン	 カミカミメニュー
身体測定 (5歳児)	13金	人参ごぼん 豆腐のカレー煮 大根煮 みかん	484.7(439.0) 21.2(18.9) 15.2(13.2) 0.8(0.8)	米、じゃがいも 三温糖、◎米 〇ほしたべよ	〇牛乳、焼き豆腐、牛肉 油揚げ、ちりめん	みかん、だいこん、たまねぎ にんじん、コーン缶、しめじ グリーンピース	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ ほしたべよ	
生活発表会 (3・4・5歳児)	14土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ			
身体測定 (4歳児)	16月	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリー バナナ	523.9(454.7) 18.3(15.6) 17.6(14.9) 0.9(0.8)	米、◎パン、パン粉、油 三温糖、砂糖、〇白い風船	〇牛乳、木綿豆腐 合挽き肉、ハム、卵	バナナ、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、りんご、たまねぎ にんじん、干しぶどう、しいたけ ケチャップ、ねぎ、ひじき	牛乳 パン	牛乳、いりこ 白い風船	
身体測定 (3歳児)	17火	卵入り五目炒め ししゃもの天ぷら 厚揚げ煮 オレンジ	591.9(538.6) 22.3(19.4) 21.2(17.8) 0.7(0.6)	米、〇小麦粉、〇さといも てんぷら粉、〇砂糖 ◎マーガリン、油、◎米 砂糖	〇牛乳、卵、ししゃも 厚揚げ、ツナ、〇卵	たまねぎ、キャベツ、オレンジ にんじん、ピーマン、しめじ	牛乳 おにぎり	牛乳 里いもロック クッキー	
身体測定 (2歳児) しめ縄作り	18水	鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜のごま和え きゅうりの浅漬け りんご	475.1(453.9) 20.9(18.4) 12.4(10.8) 1.0(0.8)	米、〇おにぎりせんべい ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、三温糖、◎米	〇牛乳、さけ しらす干し、ごま	はくさい、りんご、きゅうり コーン、クリームコーン缶 パセリ粉	牛乳 おにぎり	牛乳 おにぎりせんべい	
身体測定 (0・1歳児)	19木	三色どんぶり 里芋のみそ汁 バナナ	508.0(450.1) 15.4(13.5) 15.4(14.3) 1.6(1.3)	米、さといも、◎小麦粉 ◎パン、◎マーガリン 〇砂糖、三温糖	卵、豚ひき肉、〇卵 みそ、油揚げ	バナナ、〇かぼちゃ ほうれん草、たまねぎ だいこん、わかめ	牛乳 パン	かぼちゃ ブラウニー	 地産地消の日
	20金	大豆とにらのつくね揚げ ナムル かぼちゃのいとこ煮 みかん	635.6(596.6) 19.0(17.1) 21.0(18.5) 1.2(1.0)	米、〇ビスコ、てんぷら粉 油、片栗粉、砂糖、ごま油 三温糖、◎米	〇牛乳、水煮大豆、あずき 卵、ハム、しらす干し すりごま	かぼちゃ、みかん、もやし にんじん、たまねぎ、きゅうり にら、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ ビスコ	 旬の味献立
	21土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ			
	23月	煮干しふりかけ 白身魚のふわふわ焼き きゅうりの中華風サラダ 人参の甘煮 パナナ	499.7(418.5) 23.1(18.2) 11.8(9.9) 1.8(1.3)	米、ながいも ◎パン、しらたき 〇ぼたぼた焼き、砂糖 ごま油	〇牛乳、たら、卵、ハム いりこ、かつお節	にんじん、バナナ、もやし きゅうり、たまねぎ、みつば しょうが、混ぜ込みわかめ、ゆかり	牛乳 パン	牛乳 ぼたぼた焼き	 煮干しふりかけ
クリスマス会 誕生会	24火	～となかいかレーランチ～ カレー フライドポテト パンネサラダ みかん	600.6(521.2) 13.5(11.9) 22.7(18.2) 1.5(1.4)	米、フライドポテト カレールウ、ペンネ、油 ノンエッグマヨネーズ ◎お菓子、〇チョコレート	合挽きミンチ、卵、ハム シュウクリーム	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、パプリカ、きゅうり みかん缶、コーン、ケチャップ いちご、みかん	牛乳 お菓子	お楽しみデザート	 誕生会
終業式 (1号認定)	25水	いわしのアングレース もずくときゅうりの酢の物 ブロッコリー オレンジ	540.2(497.9) 22.2(19.4) 19.6(16.6) 1.1(0.9)	米、〇まがりせんべい、油 片栗粉、三温糖、パン粉 ◎米	〇牛乳、いわし かにかまぼこ、ごま	ブロッコリー、きゅうり オレンジ、もずく、にんじん わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 まがりせんべい	 ゴツゴツメニュー
冬休み ～1/7まで (1号認定)	26木	大根と豚肉の煮物 りんごサラダ きゅうちく バナナ	461.0(405.4) 16.3(13.9) 12.7(11.0) 1.1(0.9)	米、◎パン、〇雪の宿 砂糖、油	〇牛乳、豚肉、ちくわ ハム	だいこん、バナナ、きゅうり にんじん、キャベツ、レタス りんご、コーン、干しぶどう	牛乳 パン	牛乳、いりこ 雪の宿	
	27金	年越しうどん たき込みごはん みかん	450.8(421.7) 15.1(13.5) 11.6(10.0) 1.6(1.3)	うどん、米、三温糖、◎米 ◎お菓子	〇牛乳、鶏もも肉 油揚げ	みかん、ねぎ、にんじん、ごぼう 干ししいたけ、きざみのみり	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ お菓子	
	28土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ			

