



12月 給食献立表

(3~5歳児)



令和6年12月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
2 月	わかめごはん・生姜みそおでん・もやしの納豆和え・麦茶・みかん	大根 人参 系こん 鶏卵 ちくわ もやし 小松菜 納豆	おかし ジョア	384
3 火	☆ハンバーガーを作ってみよう! パンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・コンソメジュリアン	バターロール ハンバーグ フライドポテト キャベツ	かぼちゃ餅 牛乳	499
4 水	ごはん・さけのクリームソースがけ・ブロッコリーのおかかマヨ和え なすのみそ汁	さけ切身 玉ねぎ コーン ブロッコリー 長なす 油揚げ	おかし 牛乳	359
5 木	和風スパゲッティ・かき玉ポトフ・キラキラヨーグルト	スパゲッティ 鶏もも肉 鶏卵 じゃがいも しめじ	薄皮あんパン 牛乳	348
6 金	三色そぼろ丼・大学芋・はんぺんのみそ汁	鶏挽肉 錦糸卵 ほうれん草 大学芋 はんぺん 塩蔵わかめ	ココアプリン 麦茶	425
7 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・切り干し大根の炒め煮・青菜のみそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 切干大根 油揚げ ほうれん草	おかし 牛乳	360
9 月	キーマハヤシライス・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	487
10 火	ジャムサンド・白身魚フライ・キャベツのジュリアンサラダ・BLTスープ	食パン 白身魚フライトマト ベーコン レタス キャベツ	おかし 牛乳	445
11 水	《おもちつき会》 カうどん・厚焼き卵・ヨーグルト	うどん 鶏もも肉 白菜 なると しいたけ 厚焼き卵	原宿ドッグ 牛乳	492
12 木	ごはん・肉じゃが・白菜のゆかり和え・なめこ汁	豚肩ロース肉 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 きゅうり なめこ	おかし いちご オレ	345
13 金	ごはん・生揚げのケチャップ煮・パンパンジーサラダ・なるとの中華スープ	生揚げ ウィンナー 玉ねぎ もやし 蒸し鶏 なると	ボンテケージョ 牛乳	385
14 土	ごはん・チンジャオロース・里芋の青のり和え・豆腐のみそ汁	豚肩ロース肉 ピーマン 人参 里芋水煮 木綿豆腐	おかし 牛乳	377
16 月	ごはん・トマトクリームシチュー・マカロニサラダ・オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 トマト缶 玉ねぎ マカロニ	おかし 牛乳	487
17 火	クロワッサン・ロールキャベツ・ポテトサラダ・ミルクスープ	クロワッサン ロールキャベツ じゃがいも 白菜 ベーコン	塩昆布 おにぎり 麦茶	487
18 水	あんかけ焼きそば・ふわ玉わかめスープ・フルーチェ	中華麺 豚肩ロース肉 もやし なると 鶏卵 塩蔵わかめ	メロンパン 牛乳	311
19 木	☆冬至メニュー（今年の冬至は12月21日です） ふりかけごはん・かぼちゃコロッケ・きんぴられんこん・キャベツの鶏汁	かぼちゃコロッケ 系こん れんこん水煮 人参 鶏もも肉	おかし 牛乳	425
20 金	《誕生会》 リースピラフ・ローストチキン・もみの木サラダ ミネストローネ・ぶどうゼリー	鶏もも肉 ブロッコリー カニカマ トマト缶 大根	いちご りんご シアチーズ ジュース	509
21 土	ごはん・肉豆腐・さつまいもごま和え・油揚げのみそ汁	焼き豆腐 豚肩ロース肉 長ねぎ さつまいも 油揚げ	おかし 牛乳	394
23 月	ピザトースト・ブロッコリーのコーンサラダ・あさりのクラムチャウダー バナナ	食パン ウィンナー チーズ あさり じゃがいも ベーコン	お米de スイートポテト 牛乳	415
24 火	洋風そぼろごはん・たらのムニエル・ポパイサラダ・マカロニスープ	たら切身 ほうれん草 コーン マカロニ キャベツ 人参	おかし 牛乳	416
25 水	パンプキンカレーライス・わかめの酢の物・ぶどうジュース	鶏挽肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	468
26 木	ごはん・生揚げのそぼろ煮・小松菜のなめ茸和え・かき玉みそ汁	生揚げ 豚挽肉 玉ねぎ 小松菜 なめ茸 鶏卵 大根	おかし ヤクルト	376
27 金	年越し中華そば・魚肉ソーセージの天ぷら・ソファール	中華麺 鶏もも肉 なると 油揚げ 魚肉ソーセージ	スナック スティック 牛乳	393
28 土	ごはん・ミニ天津・すき昆布の炒め煮・ねぎじゃがみそ汁	天津 すき昆布 系こん 人参 じゃがいも 長ねぎ	おかし 牛乳	334

〈ねらい〉

・日本の行事食を知る。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。