

令和6年度12月献立表

ひまわりいしうちこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
02月	昼食	ご飯 いわしのかば焼き さつま汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 さつまいも	いわし 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ だしの素
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウインナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
03火	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 春雨のごま酢和え フルーツ	米 じゃがいも 春雨、すりごま、砂糖	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	スキムミルク、きな粉 牛乳		塩
04水	昼食	ご飯 白身魚のオーロラソース 小松菜のおひたし むらくもスープ フルーツ	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ 片栗粉	白身魚 かつお節 卵	小松菜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	ケチャップ、塩 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	コーンチヂミ 牛乳	小麦粉、油	牛乳	コーン、人参、玉ねぎ	コンソメ
05木	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ じゃこサラダ フルーツ	米 油、砂糖 油、砂糖	牛肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース 白菜、コーン フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
06金	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 ほうれん草のごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉 しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものレモン煮 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳	レモン	
07土	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。）					
09月	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 ごま油	鮭 鶏レバー 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
10火	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ フルーツ	米 砂糖、片栗粉、油 ごま、油、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ ハム、しらす干し、ひじき	人参、グリーンピース、干しいたけ 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
11水	昼食	ご飯 八宝菜 バンサンスー フルーツ	米 油、片栗粉、砂糖 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、えび 錦糸卵、かまぼこ	白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
12木	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、小麦粉、油 里芋、板こんにやく	あじ 豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、きゅうり 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター、コーンフレーク	牛乳 牛乳		
13金	昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
14土	昼食	野菜たっぷりカルビうどん 花野菜サラダ フルーツ	干しうどん、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	卵、牛肉	大根、もやし、人参、干しいたけ、葉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー フルーツ	中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
16月	昼食	ご飯 干草焼き れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	卵、牛ひき肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ れんこん、枝豆 フルーツ	塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキムミルク いりこ	黄桃缶、パイ缶、みかん缶	
17火	昼食	ご飯 まりあげ ほうれん草の磯和え フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき 焼きのり	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	サラダチーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ



※