

令和6年12月分



- ☆はてづくりおやつです
- ちゅうしょくやおやつにむぎちやがつきます
- つごうによりいちぶきゅうしょくがへんこうになるばあいがあります
- 0~2さいは「あさのおやつ」がつきます

日 曜	献立名 <small>こんだてめい</small>	材 料 <small>ざいりょう</small>			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだちようし とどの 体の調子を整えるもの	午後 ごぜん 午前 乳児	午後 ごぜん 午前 幼児
2 月	ごはん 煮魚 ひじきさらだ けんちん汁	ばん／こめ／さとう／さ らだあぶら／さとも／ ふらんずばん	めかじき／ほしひじき／つな ／とりにくもも／とうふ／ よーぐると	しょうが／もやし／きゅうり／ にんじん／だいこん／ごぼう／ ねぎ	よーぐると ふらんずばん	よーぐると こーんふれーくとつびんぐ
	3 火	ごはん 豆腐なげつと 人参のくりーみーさらだ みそ汁（白菜 油揚げ）	ばん／こめ／かたくくりこ ／さらだゆ／さとう／ えっぐけあ	おしとうふ／とりひきにく／ よーぐると／みそ／あぶらあ げ／ぎゅうにゅう	たまねぎ／にんじん／きゅうり ／こーん／はくさい	☆おじや 菓子 牛乳
4 水	ごはん かぼちゃしちゅー こーるすー	しょくばん／さらだゆ／ さとう／こめ／すりごま （しろ）	ぶたもも／ぎゅうにゅう／つ な／あぶらあげ	たまねぎ／にんじん／かぼちゃ ／ぐりんびーす／きゃべつ	☆混ぜ込みいなり	☆混ぜ込みいなり
	5 木	ごはん ぶた肉とねぎの炒め煮 和風ぼてとさらだ みそ汁（もやし 大根）	しょくばん／こめ／さら だゆ／さとう／じゃがい も／えっぐけあ／はくり きこ	ぶたもも／つな／みそ／とう にゅう／ぎゅうにゅう	ねぎ／たまねぎ／きゅうり／に んじん／もやし／だいこん	☆まーぶるけーき 牛乳
6 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 大根とつなのさらだ 中華すーぶ	こめ／さとう／すりごま （しろ）／さらだゆ／ご まあぶら／うどん	とりにくもも／みそ／つな	だいこん／きゅうり／にんじん ／ねぎ／わかめ／こーん	☆煮込みうどん	菓子 牛乳
	7 土	ごはん 肉じゃが きゃべつ甘酢 みそ汁（ふ ねぎ）	ばん／こめ／じゃがいも ／さらだゆ／さとう／ふ	ぶたもも／みそ	たまねぎ／にんじん／ぐりん びーす／きゃべつ／きゅうり／ ねぎ	☆おにぎり
9 月	ごはん ぼーくかれー ぐりーんさらだ	ばん／こめ／じゃがいも ／さらだゆ／えっぐけあ ／ふらんずばん	ぶたもも／ぎゅうにゅう／つ な	たまねぎ／にんじん／ぐりん びーす／きゃべつ／きゅうり／ こーん	みかん ふらんずばん 牛乳	みかん 菓子 牛乳
	10 火	ごはん 豆腐のそぼろあん もやしときゅうりのおかか みそ汁（ねぎ なめこ）	こめ／さらだゆ／さとう ／かたくくりこ	おしとうふ／ぶたひきにく／ いとけつ／みそ／ぎゅう にゅう／きなこ	たまねぎ／びーまん／もやし／ きゅうり／にんじん／ねぎ／な めこ	☆みるくもち
11 水	ごはん みそ豚 ほうれん草のごまあえ すまし汁（あさつき えのき）	こめ／さらだゆ／すりご ま（しろ）／さとう／ びーなつばたー	ぶたもも／みそ／ぎゅうにゅう	ねぎ／きゃべつ／ほうれんそう ／にんじん／あさつき／えのき たけ	☆おじや	くらっかー&びーなるばたー 牛乳
					ばん	

令和6年12月分



- ☆はてづくりおやつです
- ちゅうしょくやおやつにむぎちゃがつきます
- つごうによりいちぶきゅうしょくがへんこうになるばいがあります
- 0~2さいは「あさのおやつ」がつきます

日 曜 日	こんだてめい 献立名	ざい 材 料			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだしょうし からだの調子を整えるもの	午後 ごぜん 午前	午後 ごぜん 午前
12 木	ごはん 鶏肉のきやろツと焼き ぶろっこりーとつな <small>わらう</small> の和風さらだ みそ汁 <small>しる</small> (ふ、玉ねぎ)	ばん／こめ／えっぐけあ ／さらだゆ／さとう／ふ ／さつまいも／はくりき こ／くるごま	とりにくも／つな／みそ	にんじん／ぶろっこりー／きゆ うり／たまねぎ	ふかし芋 乳児	☆さつまいもくっきー 幼児
				ばん		
13 金	ごはん 鯉の照り焼き すばげていさらだ すまし汁 <small>しる</small> (鶏肉、大根)	ばん／こめ／さらだゆ／ すばげてい／えっぐけ あ	さけ／つな／ぶたにくも／ あおのり／ぎゆうにゆう	にんじん／きやべつ／きゆうり ／だいこん	☆ぼつぷごーん 牛乳	☆ぼつぷごーん 牛乳
				ばん		
14 土	ごはん 豚肉の甘辛煮 きやべつともやしのどれっしんぐ みそ汁 <small>しる</small> (わかめ、ねぎ)	ばん／こめ／さらだゆ／ さとう	ぶたにく／みそ	たまねぎ／びーまん／きやべつ ／もやし／にんじん／わかめ／ ねぎ	☆おにぎり 乳児	菓子 菓子
				ばん		
16 月	ごはん 鶏肉のかれー風味炒め もやしときゆうりの甘酢和え みそ汁 <small>しる</small> (こまつな、えのき)	ばん／こめ／さらだゆ／ えっぐけあ／さとう	とりにくも／みそ／ぎゆう にゆう	たまねぎ／もやし／きゆうり／ にんじん／えのきたけ／こまつ な	☆おじや 乳児	菓子 菓子 牛乳
				ばん		
17 火	ごはん 焼肉 お浸し <small>ひた</small> (きやべつ、人參) 相性汁 <small>あせいじゅう</small>	しょくばん／こめ／さら だゆ／さつまいも／しら たき／ほっとけーきのも と／さとう	ぶたもも／いとけづり／みそ ／とりにくも／ぎゆうにゆ う／とうふ	しょうが／にんにく／たまねぎ ／びーまん／きやべつ／にんじ ん	☆お豆腐ばん 牛乳	☆お豆腐ばん 牛乳
				しょく 食ばん		
18 水	ごはん つな <small>つな</small> のぐらたん きやべつとばいんのさらだ すーぶ <small>すーぶ</small> (こーん、わかめ)	しょくばん／まかに／ さらだゆ／ばたー／はく りきこ／ばんこ／さとう ／こめ／すりごま (し ろ)	つな／ぎゆうにゆう／こな ちーず／いとけづり	たまねぎ／きやべつ／きゆうり ／ばいんかん／こーん／わかめ	☆おにぎり (おかか) 乳児	☆おにぎり (おかか) 幼児
				みかん		
19 木	ごはん すき焼き風煮 ばんさんすー みそ汁 <small>しる</small> (かぶ)	こめ／さらだゆ／さとう ／はるさめ／ごまあぶら ／まかに／はくりきこ	ぶたかたろーす／やきとうふ ／みそ／とりひきにく／ぎゆ うにゆう	はくさい／えのきたけ／ねぎ／ きゆうり／にんじん／こーん／ かぶ／かぶ (は)／たまねぎ	☆みーとまかに 牛乳	☆みーとまかに 牛乳
				みかん		
20 金	ごはん かじきのけちやつがあえ 大根ときゆうりのさらだ わかめの生姜すーぶ	ばん／こめ／かたくりこ ／さらだゆ／さとう／ご まあぶら	かじき	しょうが／だいこん／きゆうり ／にんじん／ねぎ／わかめ	☆じゃむさんど 牛乳	☆じゃむさんど 牛乳
				ばん		
21 土	ごはん 豚肉の生姜焼き きやべつ <small>しおこんぶ</small> の塩昆布和え みそ汁 <small>しる</small> (もやし、ふ)	ばん／こめ／さらだゆ／ ごまあぶら／ふ	ぶたもも／みそ／しゃけ	たまねぎ／しょうが／きやべつ ／しおこんぶ／もやし	☆おにぎり 乳児	菓子 菓子
				ばん	とうじ 冬至	



- ・ ☆はてづくりおやつです ・ ちゅうしょくやおやつにむぎちやがつきます
- ・ つごうによりいちぶきゅうしょくがへんこうになるばあいがあります
- ・ 0~2さいじは 「あさのおやつ」がつきます

日 曜 日	こんだてめい 献立名	ざい 材 料			おやつ 午後	
		なつ ちから 熱ゆ力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだちようし ととの 体の調子を整えるもの	にゅう し 乳 児	にゅう し 乳 児
23 月	ごはん かれいのごまだれ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 (えのき 大根)	ばん/こめ/さとう/すりご ま (しろ) /ほっとけ-きの もと/さらだゆ	まがれい/なつとう/いとけ づり/みそ/とうにゆう/ ぎゆうにゆう	ほうれんそう/にんじん/えの きたけ/だいこん/ぼなな	☆ばなな蒸しぼん 牛乳	☆ばなな蒸しぼん 牛乳
24 火	ごはん 煮込みはんぱーぐ きやべつとつなのさらだ みねすとろーね	こめ/かたくりこ/さとう/ さらだゆ/じゃがいも/まか ろに/さつまいも	ぶたひきにく/とうにゆう/ つな/とりにくも/ぎゆう にゆう	たまねぎ/きやべつ/きゆうり /にんじん/とまとかん	☆やきいも 牛乳	☆やきいも 牛乳
25 水	ごはん ほわいとしちゆうー ふれんちさらだ	しょくばん/じゃがいも/さ らだゆ/さとう/はくりきこ	ぶたもも/ぎゆうにゆう	たまねぎ/にんじん/ぐりん びーす/きやべつ/きゆうり/ みかんかん/ほしぶどう	☆くりすますおやつ 牛乳	☆くりすますおやつ 牛乳
26 木	ごはん ちんじゃおろーすー さつまいもの黄金煮 はるさめ 春雨すーぶ (白菜 春雨 油揚げ)	しょくばん/こめ/かたくり こ/さらだゆ/さとう/ば たー/はるさめ/まかに	ぶたもも/あぶらあげ/きな こ/ぎゆうにゆう	にんじん/びーまん/もやし/ たけのこ/はくさい	☆まかろにきなこ 牛乳	☆まかろにきなこ 牛乳
27 金	ごはん 豚肉ときやべつの炒め 海藻とつなのさらだ みそ汁 (油揚げ 玉ねぎ)	ばん/こめ/さらだゆ/すり ごま (しろ) /さとう/ごま あぶら	ぶたもも/つな/ひひじき/ みそ/あぶらあげ	しょうが/きやべつ/きゆうり /にんじん/わかめ/たまねぎ	☆おじや	菓子
28 土	ごはん ぼーくかれー 浅漬け	ばん/こめ/じゃがいも/さ らだあぶら/ごまあぶら	ぶたもも	たまねぎ/にんじん/ぐりん びーす/きやべつ/きゆうり	☆おにぎり	菓子
月平均栄養価		乳児 377kcal	たんぱく質 14.2g	脂質 9.9g	糖分相当量 1.2g	
		幼児 465kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 13.4g	糖分相当量 1.3g	

旬の食材
小松菜 ほうれん草 大根 白菜 かぶ ごぼう さといも みかん かき たら ぶり かに



冬 至 今年は 2024年12月21日 (土)

日本では 「冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良い」と言われています

「**かぼちゃは凍くて切るのが嫌!**」
 という場合、洗ってから丸ごと数分電子レンジにかけると切りやすくなるので、
 いろいろな料理に使ってみてください♪

【調理例】
 しちゆうー ぐらたん 煮物 みそ汁 雑炊 天ぷら さらだ ぶりん けーき ……

我が家の一番人気のかぼちゃれしぴは

だんかつで
「すらいすした かぼちゃの素揚げ」

【作り方】

- ① かぼちゃを1cmぐらいにすらいすし、ペーパ―で水気を取る
- ② 170℃ぐらいに熱した揚げ油に ①のかぼちゃを入れる
- ③ 竹串が通ればOK (我が家では、少し長めに揚げます)
- ④ 油を切り、お好みで塩を振っていただきます

「冬至」って何?
 1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

れんこんで作っても
美味しいですよ♡