



令和6年度 12月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ
2 (月)	白飯 ひき肉のハヤシ風 和風野菜サラダ	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉 油、砂糖 マーガリン	牛乳、豚ひき肉 ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース ひじき、青のり	ハヤシルー (乳・卵なし) 酢、しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) じゃがいもスティック 牛乳
3 (火)	人参ご飯 おでん風煮 野菜のごま和え	みかん 米 糸こんにゃく 砂糖	卵、生あげ、鶏肉 脱脂粉乳 さつま揚げ、ちくわ いわし、ごま	だいこん、キャベツ にんじん、ブロッコリー みかん、あおのり	しょうゆ、酒 がらスープ素 みりん、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) かむかむ小魚 ミルク
4 (水)	白飯 冬野菜カレー キャベツサラダ	オレンジ 米、油、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉	オレンジ、キャベツ、ごぼう たまねぎ、にんじん、コーン だいこん、きゅうり、レモン れんこん、グリーンピース	カレールー (乳・卵なし) 酢、塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) まがりせんべい 牛乳
5 (木)	白飯 チキンチキンごぼう 春雨スープ	バナナ 米、食パン はるさめ 油、片栗粉 砂糖	鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、ごぼう、たまねぎ にんじん、えのきたけ ブルーベリージャム グリーンピース、わかめ	しょうゆ、みりん がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイン(そら) ジャムパン ミルク
6 (金)	麦飯 揚げ魚の葱ソースかけ 人参の甘煮 みそ汁	オレンジ 米、さつまいも 小麦粉、砂糖 片栗粉、押麦	牛乳、さば、みそ 油あげ、煮干し	オレンジ、たまねぎ かぼちゃ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	酒、酢、みりん しょうゆ、塩 麦茶	お茶 マンナビスケット もちもち芋まんじゅう 牛乳
7 (土)	お ん が く 発 表 会					
9 (月)	食パン ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え	バナナ 食パン、じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖 卵不使用マヨネーズ マーガリン	牛乳、豆腐、だいず 豚肉、ちくわ、卵 脱脂粉乳、みそ、ごま	バナナ、トマト缶、たまねぎ こまつな、にんじん 干しぶどう、グリーンピース	デミグラスソース ケチャップ、塩 ウスターソース しょうゆ、麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) オールレーズン 牛乳
10 (火)	白飯 蒸し魚のとろみあん 豆乳みそ汁	みかん 米、小麦粉 油、砂糖 片栗粉、ココア	ホキ、脱脂粉乳、豆乳 みそ、煮干し	はくさい、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ えのきたけ、だいこん ねぎ、みかん、こんぶ	だし汁 酒、塩 ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) ココアちんすこう ミルク
11 (水)	白飯 回鍋肉(ホイコウロウ) さつま汁	バナナ じゃがいもの皮むき (ひかり)	豚肉、赤みそ 油あげ、煮干し 鉄強化飲むヨーグルト	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、ピーマン、ねぎ にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 飲むヨーグルト
12 (木)	食パン じゃが芋の重ね煮 卵と白菜のスープ	オレンジ だいこんの皮むき (ほし)	卵、脱脂粉乳 ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、オレンジ はくさい、にんじん いちごジャム、干しぶどう	しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー パセリ粉、麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイン(そら) ジャム蒸しパン ミルク
13 (金)	麦飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 野菜のみそ汁	バナナ 米、食パン マーガリン、押麦 グラニュー糖 砂糖、片栗粉	牛乳、生あげ、鶏肉 みそ、煮干し	だいこん、バナナ、たまねぎ こまつな、にんじん えのきたけ、わかめ、こんぶ	かつおだし汁 みりん しょうゆ 麦茶	お茶 マンナビスケット ラスク 牛乳
14 (土)	みそちゃんぽん 茹で卵 牛乳	オレンジ 中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、みそ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) チョイス お茶

給食室からの お知らせ



クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの準備や大掃除など、子どもにお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができる食欲にもつながります。また、行事の多い12月は家族や親しい人とともに食事ができるよい機会でもあり、大勢で食べる喜びや安心感、料理を一層おいしく感じることもつながります。行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

12月21日は冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといわれます。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)が含まれており、ビタミン不足となる冬にぴったりな食材です。風邪予防にも最適です!

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

11月分の主食・副食費の引き落としは
12月20日(金)です



令和6年度 12月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
16 (月)	麦飯 バナナ ピビンバ わかめスープ	米、押麦 さつまいも 油、ごま油 砂糖	豆腐、豚肉、鶏肉 ごま	バナナ、もやし ほうれんそう、たまねぎ にんじん、ねぎ わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) ふかし芋 お茶
17 (火)	白飯 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	米、食パン 糸こんにゃく マーガリン 砂糖、油	豆腐、卵、脱脂粉乳 豚肉、きな粉、みそ ちくわ、ごま、煮干し	オレンジ、きゅうり はくさい、だいこん にんじん、ごぼう わかめ、こんぶ、レモン	酢、しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) きな粉トースト ミルク
18 (水)	食パン 鶏肉と白菜のクリームスープ 小松菜のソテー	食パン、油 じゃがいも 小麦粉 菓子	牛乳、豆乳、鶏肉	バナナ、こまつな、キャベツ たまねぎ、はくさい、コーン にんじん、しめじ	しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	お茶 サラダせん がんぼれ野菜家族(そら) ぼたぼた焼き 牛乳
19 (木)	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ	米、小麦粉、油 マカロニ、砂糖 卵不使用マヨネーズ ごま油、片栗粉	鶏肉、牛乳 脱脂粉乳	きゅうり、干しぶどう にんじん、しょうが にんにく	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶 ゆかり	アップル果汁 お茶 ハイハイン(そら) ぶどう蒸しパン ミルク
20 (金)	無農薬米ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	米、小麦粉 砂糖 マーガリン	牛乳、ホキ、卵 みそ、煮干し	かぼちゃ、オレンジ キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ	昆布だし汁 しょうゆ、酒 ベーキングパウダー みりん、麦茶	お茶 マンナビスケット マドレーヌ 牛乳
21 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 お茶 がんぼれ野菜家族(そら) 瀬戸の汐揚げ お茶
23 (月)	食パン 高野豆腐のオランダ煮 オニオンスープ	食パン じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 菓子	牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン はくさい、ねぎ	昆布だし汁 しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) ハーベスト 牛乳
24 (火)	白飯 豚肉と野菜のカレー炒め かぶのスープ	米、油 菓子	牛乳、豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、えのきたけ かぶ、かぶ葉、ピーマン	しょうゆ、みりん がらスープ素 塩、カレー粉 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) 源氏パイ 牛乳
25 (水)	食パン もみの木ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	食パン、小麦粉 じゃがいも、油 ココア、砂糖 卵不使用マヨネーズ	脱脂粉乳、バター、卵 ハム(乳・卵なし)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、だいこん きゅうり、コーン	ケチャップ ベーキングパウダー がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) 星形クッキー ココアミルク
26 (木)	ふりかけご飯 焼きししゃも(そら:白身魚の煮付け) キャベツのみそ汁 きんぴらごぼう	米 マカロニ、砂糖 ごま油	ししゃも、脱脂粉乳 みそ、さつまあげ きな粉、ごま 煮干し、白身魚	バナナ、キャベツ たまねぎ、にんじん ごぼう、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ 酒、塩 穀物ふりかけ 麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイン(そら) マカロニあべかわ ミルク
27 (金)	麦飯 春雨のマヨネーズ和え 鶏肉入り野菜みそ汁	米、はるさめ 押麦、油 卵不使用マヨネーズ 菓子	牛乳、卵、鶏肉 ちくわ、みそ、ごま 煮干し	オレンジ、きゅうり かぼちゃ、キャベツ もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう、こんぶ	塩、しょうゆ 麦茶	お茶 マンナビスケット きな粉餅せんべい 牛乳
28 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	うどん 菓子	牛乳、卵、さつまあげ 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 がんぼれ野菜家族(そら) ミニサラダ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

はくさい



鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の野菜といえは「はくさい」ですね。選ぶときは、葉がしっかり巻いていて、ずっしりと重たいものがお勧めです。保存のポイントは丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば2~3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室にいきましょう。



11月分の主食・副食費の引き落としは
12月20日(金)です