



# 12月 給食献立(乳児・幼児食)

今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	532kcal	18.2g	18.3g	1.3g
3~5歳児	576kcal	19.6g	18.5g	1.5g

2024年度

ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
2 16	月	牛乳 星たべよ	ご飯 鶏肉のごまマヨチキン竜田 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁	牛乳 マフィン	鶏肉・絹ごし豆腐 味噌 牛乳 鶏卵	ブロッコリー 大根・きゅうり 人参・わかめ ねぎ	米・しょうゆ・酒・片栗粉 ごま・植物油・マヨネーズ 三温糖・和風ドレッシング 小麦粉・マーガリン
3 17	火	お茶 ぽたぽた焼	ご飯 ソーセージのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	お茶 大根もち	ウインナー コンソメ 桜えび	キャベツ・玉ねぎ 人参・グリーンピース トマトホール缶・ケチャップ インゲン・大根・ねぎ	米・三温糖・塩 スパゲティ・エッグケア 上新粉・白玉粉 ごま油・しょうゆ
4 18	水	牛乳 野菜クラッカー	根菜カレー ブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 バナナケーキ	豚ミンチ ハム 牛乳 鶏卵	大根・ごぼう・玉ねぎ 人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン みかん・バナナ	米・さつまいも カレールー・なたね油 和風ドレッシング・小麦粉 マーガリン・三温糖
5 19	木	牛乳 味しらべ	ゆかりご飯 あんかけうどん 青りんごゼリー	牛乳 ツナクラッカー	鶏肉 牛乳 ツナ	しその香・白菜 人参・しめじ ねぎ きゅうり	米・うどん・みりん・しょうゆ 片栗粉・青りんごゼリー 全粒粉クラッカー マヨネーズ
6 20	金	牛乳 満月ポン	ご飯 さわらのゆず味噌焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 大豆ボール	さわら・白味噌 味噌 牛乳 大豆	ゆず・小松菜 かぼちゃ・人参 絹さや・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	米・三温糖 酒・みりん しょうゆ 小麦粉・植物油
7 21	土	牛乳 ぱりんこ	甘味噌ミンチ丼 すまし汁	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	合挽きミンチ 味噌 絹ごし豆腐	ごぼう・人参 インゲン 玉ねぎ わかめ	米・三温糖・みりん しょうゆ・酒・塩 味しらべ ニコニコゼリー
9 23	月	牛乳 サラダせん	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 野菜スープ	牛乳 黒糖ちんすこう	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌 チキンスープ 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ チンゲン菜 もやし・コーン	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 しょうゆ・三温糖・塩 小麦粉・黒砂糖
10	火	お茶 源氏パイ	ご飯 ぶりの塩焼き 白菜とさつまいもの和え物 味噌汁	お茶 うどんかりんとう	ぶり さつまいも揚げ 味噌	レモン・ブロッコリー 白菜・人参 大根 ねぎ	米・塩・しょうゆ 三温糖 うどん 植物油
24	火	お茶 源氏パイ	☆クリスマス会☆ コーンライス トナカイバーグ ツリーサラダ ミネストローネ	りんごジュース クリスマスケーキ	合挽きミンチ 豚ミンチ・鶏ミンチ 木綿豆腐・豆乳 ベーコン・コンソメ 牛乳・ホイップ	コーン・玉ねぎ・レンコン ケチャップ・ブロッコリー パプリカ・ミックスベジタブル 人参・キャベツ トマトホール缶・いちご	米・塩・パン粉 エッグケア・じゃが芋 アップルジュース ホットケーキミックス マーガリン・ココア
11 25	水	牛乳 醤油せんべい	ご飯 ふわふわ団子の甘酢かけ キャベツのツナ和え わかめスープ	牛乳 スイートポテト	豚ミンチ 木綿豆腐・ツナ チキンスープ 牛乳・鶏卵	しょうが・白ねぎ しそ・キャベツ 人参・わかめ 玉ねぎ・えのき	米・片栗粉・塩・しょうゆ みりん・なたね油 酢・三温糖・酒 さつまいも・無塩バター
12 26	木	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃのごまマヨネーズ コンソメスープ	牛乳 レーズンクッキー	鶏肉 コンソメ 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー かぼちゃ・キャベツ 玉ねぎ・人参 パセリ・干しぶどう	米・ウスターソース 三温糖・なたね油・塩 黒ごま・マヨネーズ 小麦粉・無塩バター
13	金	牛乳 味しらべ	☆おもちつき☆ 鶏そぼろ丼 ブロッコリーのポン酢和え すまし汁	牛乳 あべかわ餅	鶏ミンチ ツナ 牛乳 きな粉	玉ねぎ・インゲン しょうが・のり ブロッコリー・人参 えのき・みつば	米・しょうゆ・三温糖 みりん・片栗粉 なたね油・ポン酢 塩・もち米
27	金	牛乳 味しらべ	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのポン酢和え すまし汁	お茶 きな粉団子	鶏ミンチ ツナ 絹ごし豆腐 きな粉	玉ねぎ・インゲン しょうが・のり ブロッコリー・人参 えのき・みつば	米・しょうゆ・三温糖 みりん・片栗粉 なたね油・ポン酢 塩・白玉粉・上新粉
14 28	土	牛乳 たべっこベイビー	牛肉とごぼうの甘辛丼 味噌汁	お茶 ぽたぽた焼き ミックスラムネ	牛肉 味噌	ごぼう・人参 大根 玉ねぎ わかめ	米・ごま油 しょうゆ 三温糖・酒 ぽたぽた焼・ラムネ

## 冬至

1年でいちばん夜の時間が長く、昼の時間が短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べて  
ゆず湯に入ると、1年間大きな病気にかからず、風邪をひいた場合でも長引かないと言われています。



