



献立表



2024年12月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
17 火	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ コンソメスープ	米 マーマレードジャム 春雨、砂糖、油	鶏肉		しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ジャムパイ	小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	牛乳 スキムミルク		
18 水	昼食	中華丼 もやしのナムル 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉 豆腐、わかめ	白菜、玉葱、人参、筍、にら、干し椎茸、生姜	しょうゆ、みりん、鶏がら、酒 しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん さつま芋ご飯	米、さつま芋	かえりちりめん 昆布		酒、塩
19 木	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 さつま芋 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸、しめじ かぶ、人参	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズフレンチパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵、チーズ		塩
20 金	昼食	ご飯 鮭の幽庵焼き 南瓜の煮物 人参の味噌汁	米 砂糖	鮭 味噌	ゆず果汁 南瓜、いんげん、生姜 人参、大根、玉葱	しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	みかん	
21 土	昼食	黒糖ロールパン ミルクシチュー フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋、ルウ	牛乳 鶏肉、スキムミルク 牛乳	玉葱、しめじ、ほうれん草、人参 バナナ	塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
23 月	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 大豆、ひじき	きゅうり、人参 人参、玉葱、白葱	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	炊き込みわかめ、かつお節		
24 火	昼食	菜飯ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 片栗粉、小麦粉、油 砂糖、油 じゃが芋	鶏肉 ツナ	生姜、にんにく ブロッコリー、人参 しめじ、コーン、パセリ	菜めしふりかけ(鰹節粉末入り) しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖	牛乳 牛乳、生クリーム、スキムミルク		ココア
25 水	昼食	ご飯 鱈の磯辺焼き 五目豆 里芋の味噌汁	米 油、片栗粉 砂糖 里芋	鱈、青のり 大豆、ちくわ 油揚げ、味噌	人参、ごぼう、干し椎茸 小松菜	酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豆乳、牛乳		塩
26 木	昼食	人参ご飯 松風焼き 紅白なます ごまめ きんとん すまし汁	米、もち米、砂糖 パン粉、ごま、砂糖 砂糖 砂糖、ごま さつま芋、砂糖 麩	鶏ひき肉、味噌 かえりちりめん	人参 玉葱、干し椎茸 大根、人参、ゆず果汁	だし汁、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ だし汁、酢、塩 しょうゆ、みりん 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
27 金	昼食	豚丼 わかめの和え物 豆腐のすまし汁	米、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖	豚肉、味噌 わかめ 豆腐	玉葱、人参 ほうれん草、玉葱	だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
28 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鮭、鯖、きのこ、ごぼう、かぶ、みかん等です。
- * 7日と28日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 20日は冬至献立、24日はクリスマス献立、26日はおせち献立です。
- * 4日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 16日の鯖の照り焼きは、0～2歳クラスは鯖の照り焼きに変更します。
- * 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼（しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用）になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容の一部変更する場合があります。

