



12月 幼児食献立表



令和6年12月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
2 (月) 弁当箱	おにぎり 鮭のホイル焼き ほうれん草の白和え みかん	鮭 豆腐・白味噌	米(ゆかり・わかめ) 砂糖 胡麻・砂糖	玉ねぎ・しめじ・コーン ほうれん草・人参・干し椎茸 茸・こんにゃく みかん	淡口醤油	400 kcal
3 (火)	ごはん かぶと豚肉の煮物 水菜のおかか和え バナナ	豚もも肉・厚揚げ 鶏ささみ肉・鰹節	米 砂糖 砂糖	かぶ・玉葱・人参 水菜・蓮根・人参・大根 バナナ	鰹・昆布だし 淡口醤油 酢	430 kcal
4 (水) 弁当箱	おにぎり 五目卵焼き さくさくれんこんサラダ りんご	卵・豚ひき肉・高野豆腐 油揚げ	米(鮭・青菜) 砂糖 ごま油・砂糖	ひじき・人参・玉ねぎ れんこん・わかめ りんご	淡口醤油 酢	500 kcal
5 (木) 音楽であそぼう	麻婆豆腐丼 バナナ ひとくちゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 ・高野豆腐 ゼリー	米・砂糖・片栗粉・油	玉葱・人参・生姜・干し椎茸・ 青葱 バナナ	中華あじ 濃口醤油	460 kcal
6 (金) 音楽であそぼう	ナポリタン りんご 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ・オリーブオイル	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ りんご	コンソメ	440 kcal
7 (土)	二色丼 切り干し大根の味噌汁 りんご ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌 ヨーグルト	米・砂糖・みりん	いんげん・たまねぎ 切り干し大根・わかめ りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	550 kcal
9 (月) 弁当箱	おにぎり 白身魚のアクアパッツァ プロテインサラダ りんご キャンディチーズ	メルルーサ 大豆・鶏ささみ肉 チーズ	米(ゆかり・ごま塩) 酒・オリーブオイル 胡麻ドレッシング	ミニトマト・いんげん・コ ーン・レモン汁・バジル 大根・人参・ほうれん草 りんご	コンソメ 塩	400 kcal
10 (火)	ごはん 鶏のカレーマヨ焼き 元気サラダ かみかみミネストローネ	鶏もも肉 ハム・鰹節 大豆	米 カレー粉・マヨドレ 油・砂糖 じゃがいも・オリーブオイル	キャベツ・人参・きゅう り・トマト・コーン・昆布 人参・玉ねぎ・セロリ・に んにく・ホールトマト・ケ チャップ	淡口醤油 淡口醤油 酢 コンソメ	400 kcal
11 (水)	誕生会 クリスマスケーキ おにぎり持参🍷					
12 (木)	もちつき 大根の味噌汁(大根・油揚げ・わかめ・味噌・鰹昆布だし) おにぎり持参🍷					
13 (金)	大豆入り鶏ごぼうごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と切り干し大根の 胡麻和え みかん	大豆・鶏もも肉 ちくわ	米・砂糖 油・てんぷら粉 砂糖・胡麻・練り胡麻	ごぼう・人参・生姜 青のり ほうれん草・切り干し大根・ 人参 みかん	淡口醤油 塩 淡口醤油	470 kcal
14 (土)	焼きうどん じゃがいもの中華スープ オレンジ ヨーグルト	豚ばら肉・鰹節 卵 ヨーグルト	ゆでうどん・油・ソース じゃがいも	白菜・人参 青梗菜 オレンジ	中華あじ 中華あじ 淡口醤油	400 kcal
16 (月) 弁当箱	おにぎり 赤魚の味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ りんご キャンディチーズ	赤魚・味噌 大豆・卵 チーズ	米(青菜・鮭) 酒・マヨドレ 和風胡麻ドレッシング	生姜 大根・ひじき・人参 りんご	淡口醤油	400 kcal

17 (木)	【クリスマスメニュー】	ツナ	米	ミックスベジタブル・玉ねぎ	コンソメ	650 kcal
	ツナピラフ	鶏もも肉	油・片栗粉・米粉	バジル	淡口醤油	
	フライドチキン	チーズ	油・砂糖	ブロッコリー・人参・コーン	塩 酢	
	お星さまサラダ	牛乳	じゃがいも・バター	玉ねぎ・パセリ	コンソメ	
	じゃがいものポターージュ クリスマスクッキー	卵	小麦粉・バター・砂糖			
18 (水) 弁当箱	おにぎり	鯖	米(わかめ・ゆかり)		淡口醤油	420 kcal
	鯖の甘辛焼き		胡麻・砂糖	生姜	淡口醤油	
	大根のサラダ りんご キャンディチーズ	チーズ	フレンチドレッシング	大根・水菜・人参・刻みのり りんご		
19 (木)	ごはん	豚もも肉・かつお粉	米	玉ねぎ・ピーマン・生姜	濃口醤油	410 kcal
	豚の生姜焼き ポテトサラダ みかん	ハム	みりん じゃがいも・マヨドレ	きゅうり・人参 みかん	淡口醤油	
20 (金)	焼きそば	豚バラ肉・かつお粉	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・ニラ・人参		410 kcal
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
21 (土)	きのこことベーコンの和風パスタ	ベーコン	スパゲティ・オリーブオイル	玉ねぎ・しめじ	コンソメ	450 kcal
	キャベツと卵の洋風炒め	卵	油	キャベツ	コンソメ	
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ		
23 (月)	ごはん	鯖	米		淡口醤油 コンソメ	480 kcal
	鯖のトマトあんかけ		砂糖・片栗粉	ホールトマト・トマトケチャップ・玉葱		
	コールスローサラダ クリームシチュー	鶏もも肉・牛乳	フレンチドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参	コンソメ	
24 (火)	ごはん	鶏もも肉	米	生姜	淡口醤油	420 kcal
	鶏の南部焼き	高野豆腐・卵	白ごま・黒ごま・砂糖・酒	椎茸・いんげん	淡口醤油	
	高野豆腐の卵とし えのきの味噌汁	味噌	砂糖・みりん	大根・えのき・青葱	鰹・昆布だし	
25 (水)	ごはん	鮭	米		淡口醤油	450 kcal
	鮭の照り焼き	油揚げ	砂糖・みりん・酒		淡口醤油	
	切り干し大根の煮物 バナナ		砂糖・みりん	切り干し大根・人参・いんげん バナナ	鰹・昆布だし 淡口醤油	
26 (木)	ごはん	牛肩ロース肉・焼き豆腐	米	白菜・玉葱・椎茸・えのき・人参・白滝	淡口醤油	400 kcal
	牛肉と白菜のすき焼き風煮		酒・砂糖			
	キャベツの胡麻和え きな粉さつまいも	きな粉	白ごま・練りごま・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ほうれん草	淡口醤油	
27 (金)	ごはん	鯖	米	玉ねぎ・ケチャップ	淡口醤油	410 kcal
	鯖のケチャップ焼き			小松菜・人参		
	小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁	豆腐	胡麻ドレッシング	わかめ・青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	
28 (土)	中華丼	豚もも肉	米	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・生姜	中華あじ 淡口醤油	420 kcal
	ひじきのサラダ	豆腐	砂糖	ひじき・人参・小松菜	淡口醤油	
	オレンジ キャンディチーズ	チーズ		オレンジ		

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・11日(水)は誕生会です。おやつを食べるための**フォーク**と、昼食の**おにぎり**の持参をお願いします。
- ・12日(木)はもちつきです。**おにぎり**の持参をお願いします。
- ・20日(金)は午前保育です。**2・3号認定児のみ**給食の提供があります。

預かり保育を利用される2号・3号の方は、12月からはレーザーキッズの給食申し込み
チェックを入れてください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。