



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 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 | 卵 | 小麦粉・バター・砂糖 | | | |
| クリスマスクッキー | | | | | | |
| 18 (水) 弁当箱 | おにぎり | 鯖 | 米(わかめ・ゆかり) | | | 420 kcal |
| | 鯖の甘辛焼き | | 胡麻・砂糖 | 生姜 | 淡口醤油 | |
| | 大根のサラダ | | フレンチドレッシング | 大根・水菜・人参・刻みのり | 淡口醤油 | |
| | りんご | | | りんご | | |
| | キャンディチーズ | チーズ | | | | |
| 19 (木) | ごはん | 豚もも肉・かつお粉 | 米 | | | 410 kcal |
| | 豚の生姜焼き | ハム | みりん | 玉ねぎ・ピーマン・生姜 | 濃口醤油 | |
| | ポテトサラダ | | じゃがいも・マヨドレ | きゅうり・人参 | 淡口醤油 | |
| | みかん | | | みかん | | |
| 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 | | | バナナ | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 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 | | | オレンジ | | |
| | 牛乳 | | | | | |
| 23 (月) | ごはん | 鯖 | 米 | | | 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 | 淡口醤油 コンソメ | |
| | コールスローサラダ | | フレンチドレッシング | キャベツ・人参・きゅうり・コーン | | |
| | クリームシチュー | 鶏もも肉・牛乳 | じゃがいも・バター・米粉 | 玉ねぎ・人参 | コンソメ | |
| 24 (火) | ごはん | 鶏もも肉 | 米 | | | 420 kcal |
| | 鶏の南部焼き | 高野豆腐・卵 | 白ごま・黒ごま・砂糖・酒 | 生姜 | 淡口醤油 | |
| | 高野豆腐の卵とし | 味噌 | 砂糖・みりん | 椎茸・いんげん | 淡口醤油 | |
| | えのきの味噌汁 | | | 大根・えのき・青葱 | 鰹・昆布だし | |
| 25 (水) | ごはん | 鮭 | 米 | | | 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 | | 砂糖・みりん | 切り干し大根・人参・いんげん | 鰹・昆布だし 淡口醤油 | |
| | バナナ | | | バナナ | | |
| 26 (木) | ごはん | 牛肩ロース肉・焼き豆腐 | 米 | | | 400 kcal |
| | 牛肉と白菜のすき焼き風煮 | | 酒・砂糖 | 白菜・玉葱・椎茸・えのき・人参・白滝 | 淡口醤油 | |
| | キャベツの胡麻和え | | 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 | |
| | きな粉さつまいも | きな粉 | さつまいも・砂糖 | | | |
| 27 (金) | ごはん | 鯖 | 米 | | | 410 kcal |
| | 鯖のケチャップ焼き | | | 玉ねぎ・ケチャップ | 淡口醤油 | |
| | 小松菜のサラダ | 豆腐 | 胡麻ドレッシング | 小松菜・人参 | | |
| | 豆腐のすまし汁 | | | 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 | チーズ | | オレンジ | | |
| | キャンディチーズ | | | | | |

〔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。