

令和6年

## 12月の献立表

《給食目標》すききらいなく食べましょう



松阪市こども局こども未来課 保育幼稚園係

| 日  | 曜日 | 3歳未満児<br>午前<br>おやつ | 主食          | 献立名                                  | 午後おやつ            | 材 料 名                              |                          |                                                   |
|----|----|--------------------|-------------|--------------------------------------|------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|
|    |    |                    |             |                                      |                  | 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                                        |
| 2  | 月  | チーズ                | ごはん         | 鶏肉のからあげ<br>しそ和え・さつまいものみそ汁            | ビスケット            | 米・片栗粉・油・さつまいも                      | とり肉・みそ・牛乳                | しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ・ねぎ                     |
| 3  | 火  | せんべい               | ごはん         | ぶりの煮つけ<br>大根サラダ・豆腐のすまし汁              | オレンジプ<br>ランジェ    | 米・みりん・さとう・マヨネーズ・ごま・コンスタート          | ぶり・ハム・豆腐・牛乳・調整豆乳         | しょうが・だいこん・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・オレンジジュース・みかん缶          |
| 4  | 水  | ウエハース              | ごはん         | マーボー豆腐<br>三色ナムル・型抜きチーズ               | あられ              | 米・片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油                 | ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きチーズ・牛乳   | 玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし                   |
| 5  | 木  | フルーツ               | ごはん         | とり塩レモン<br>ツナサラダ・だいこんのスープ             | 黒糖蒸しパン           | 米・油・さとう・マヨネーズ・小麦粉・黒砂糖              | とり肉・塩こんぶ・ツナ・牛乳           | レモン果汁・にんじん・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・パセリ                      |
| 6  | 金  | ビスケット              | ポークカレーライス   | フルーツヨーグルトサラダ                         | せんべい             | 米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう              | ぶた肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト・生クリーム   | ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・もも缶・パイナップル・みかん缶 |
| 7  | 土  | あられ                | かやくうどん      | ヨーグルト                                | ビスケット            | 干しうどん                              | とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳    | にんじん・ねぎ・玉ねぎ                                       |
| 9  | 月  | せんべい               | ごはん         | 鶏肉のごまからめ<br>昆布和え・もやしスープ              | あられ              | 米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま                 | とり肉・塩こんぶ・ウインナー・牛乳        | しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ・パセリ                        |
| 10 | 火  | フルーツ               | ごはん         | さけの塩焼き<br>切干大根煮・麩入りすまし汁              | 豆乳もち             | 米・さとう・みりん・片栗粉                      | さけ・さつま揚げ・まめ麩・牛乳・調整豆乳・きな粉 | 切干大根・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ                              |
| 11 | 水  | ビスケット              | ちゃんぽんうどん    | ちゃんぽんうどん・のり酢和え<br>すりおろしりんごゼリー        | 豆腐のココア<br>ブラウニー  | 干しうどん・片栗粉・ごま油・さとう・すりおろしりんごゼリー・米粉・油 | ぶた肉・なると・ツナ・角のり・牛乳・ココア・豆腐 | にんじん・はくさい・玉ねぎ・もやし・ねぎ・キャベツ・こまつな                    |
| 12 | 木  | あられ                | ごはん         | 鶏肉のケチャップ焼き<br>コールスローサラダ・キャベツスープ      | せんべい             | 米・さとう・みりん・マヨネーズ                    | とり肉・ハム・牛乳                | ケチャップ・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・しめじ                 |
| 13 | 金  | フルーツ               | ごはん         | 豚肉と大根の炒め煮<br>スパゲティサラダ・ヨーグルト          | ビスケット            | 米・油・さとう・みりん・スパゲティ・マヨネーズ            | ぶた肉・ハム・ヨーグルト・牛乳          | だいこん・にんじん・きゅうり・キャベツ                               |
| 14 | 土  | あられ                | とり南蛮うどん     | ヨーグルト                                | せんべい             | 干しうどん                              | とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳    | にんじん・ねぎ・玉ねぎ                                       |
| 16 | 月  | ビスケット              | ごはん         | ひじきハンバーグ<br>ボイル野菜・きのこスープ             | あられ              | 米・パン粉・油・さとう                        | 含ひき肉・ひじき・調整豆乳・ベーコン・豆腐・牛乳 | 玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・エリンギ                          |
| 17 | 火  | せんべい               | ごはん         | さわらのカレー竜田揚げ<br>和風大根サラダ・えのきのすまし汁      | ビスケット<br>ウエハース   | 米・片栗粉・油・さとう・ごま油・ごま                 | さわら・ハム・花かつお・豆腐・牛乳        | しょうが・だいこん・きゅうり・にんじん・えのきたけ・玉ねぎ・ねぎ                  |
| 18 | 水  | フルーツ               | ごはん         | 豚肉のみぞれ煮・白菜のみそ汁<br>野菜のごまマヨネーズ和え       | あられ<br>かりんとう     | 米・さとう・みりん・油・マヨネーズ・ごま・田舎あられ         | ぶた肉・ちくわ・油揚げ・みそ・牛乳        | しょうが・だいこん・きゅうり・キャベツ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ              |
| 19 | 木  | ヨーグルト              | ごはん         | 青菜ごはん<br>鶏肉のクリームシチュー<br>チンゲンサイのレモン和え | せんべい             | 米・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう                | とり肉・牛乳・生クリーム・ツナ          | 青菜ふりかけ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・チンゲンサイ・きゅうり・レモン果汁             |
| 20 | 金  | ビスケット              | 牛肉とごぼうの混ぜご飯 | 牛肉とごぼうの混ぜご飯<br>かぼちゃサラダ・小松菜のすまし汁      | 麩のラスク            | 米・さとう・マヨネーズ・バター・グラニュー糖             | 牛肉・ハム・豆腐・牛乳・麩            | ごぼう・しょうが・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・こまつな・玉ねぎ                  |
| 21 | 土  | あられ                | きつねうどん      | ヨーグルト                                | せんべい             | 干しうどん                              | とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳    | にんじん・玉ねぎ・ねぎ                                       |
| 23 | 月  | フルーツ               | ごはん         | しそごはん・チキンサラダ<br>たまねぎのみそ汁             | チヂミ              | 米・さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ・ごま油・油・小麦粉・ごま | とり肉・豆腐・みそ・牛乳・ちくわ         | しそ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・にら                            |
| 24 | 火  | あられ                | ごはん         | 豚肉のバーベキューソース<br>野菜のごま和え・わかめのすまし汁     | 米粉のココア<br>バナナケーキ | 米・さとう・油・ごま・米粉・ケキミックス               | ぶた肉・豆腐・わかめ・牛乳・調整豆乳・ココア   | ケチャップ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・バナナ                  |
| 25 | 水  | ビスケット              | ナギンフイ       | チキンライス・ツナコーン<br>豆乳スープ・クリスマスデザート      | せんべい             | 米・バター・さとう・みりん・じゃがいも・クリスマスデザート      | とり肉・ツナ・ベーコン・調整豆乳・牛乳      | にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・プロッコリー・コーン                    |
| 26 | 木  | フルーツ               | ごはん         | 豚肉と厚揚げのみそ煮<br>小松菜のサラダ・バナナ            | あられ              | 米・さといも・油・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま          | ぶた肉・厚揚げ・みそ・ベーコン・牛乳       | 玉ねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・バナナ                     |
| 27 | 金  | ビスケット              | ごはん         | さけの照り焼き<br>和風サラダ・ちゃんこ汁               | せんべい             | 米・みりん・油・さとう・片栗粉                    | さけ・とりひき肉・のむヨーグルト         | しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイナップル・はくさい・だいこん・玉ねぎ          |
| 28 | 土  | あられ                | わかめうどん      | ヨーグルト                                | ビスケット            | 干しうどん                              | とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・ねぎ・玉ねぎ                                       |

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません



※園での手作りおやつの日には、マークがついています。