



2024年12月献立表



淀さくら保育園

	2・16日（月）	3日（火）	17日（火）	4・18日（水）	5・19日（木）	6・20日（金）	7・21日（土）	9・23日（月）	10・24日（火）	11・25日（水）	12・26日（木）	13・27日（金）	14・28日（土）
昼食	ごはん ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 白菜と油揚げの みそ汁	親子丼 豆腐としめじの みそ汁	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 キャベツのツナ和え 豆腐としめじの みそ汁	ごはん 牛肉とピーマンの みそ炒め にらとにんじんの 中華スープ	ごはん 厚揚げとじゃがいもの カレー煮 豆苗とわかめの すまし汁	五目汁そば はくさいとみずなの 甘酢和え	ごはん 春雨の炒物 えのきのみそ汁 21日(土) パン チーズ 牛乳	ごはん さばのきじ焼き 大根煮 とうふとまいたけの すまし汁	ミルクパン ミートローフ にんじんソテー 野菜スープ 24日クリスマス会 星型にんじん添え	ごはん 鶏肉と切干大根の炒め キャベツと青ねぎの みそ汁	ごはん 鮭の塩焼き おからの炊いたん たまねぎとわかめの みそ汁	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの おかか和え	カレーうどん 高野豆腐の含め煮
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米	米	米	米	米	ゆで中華そば 豚ミンチ	米	米	ミルクパン	米	米	米	米
	ほっけ	鶏肉	鶏肉	牛肉	合びきミンチ	えび(むき)	豚肉	さば	合びきミンチ	鶏肉(細切れ)	生鮭	牛肉	ゆでうどん
	食塩	たまご	にんにく	ピーマン	厚揚げ	酒	酒	しょうが	コーン缶	油揚げ	食塩	たまねぎ	牛肉
	さつまいも	玉ねぎ	濃口しょうゆ	たまねぎ	にんじん	キャベツ	しょうが	青ねぎ	にんじん	切干大根	おから	はくさい	青ねぎ
	砂糖	刻みのり	水	キャベツ	赤みそ	青ねぎ	春雨	濃口しょうゆ	たまねぎ	油	油揚げ	青ねぎ	カレー粉
	薄口しょうゆ	砂糖	水	みそ	みそ	油	たまねぎ	薄口しょうゆ	三度豆	砂糖	さつまいも	糸こんにゃく	薄口しょうゆ
	油	濃口しょうゆ	キャベツ	砂糖	砂糖	薄口しょうゆ	ピーマン	大根	にんにく	薄口しょうゆ	にんじん	焼き豆腐	だしかつお
	水	薄口しょうゆ	にんじん	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	ごま油	油	砂糖	ケチャップ	だしかつお	水	焼き麩	だしこんぶ
牛乳	はくさい	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	水	水	水	薄口しょうゆ	みりん	みりん	水	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	高野豆腐
	油揚げ	3.3	とうふ	片栗粉	片栗粉	片栗粉	みりん	水	片栗粉	きやべつ	だしかつお	酒	にんじん
	薄口しょうゆ	6.5	しめじ	にら	豆苗	はくさい	えのきたけ	とうふ	にんじん	青ねぎ	水	水	砂糖
	だしこんぶ	3.8	みそ	にんじん	わかめ	みずな	小松菜	まいたけ	油	みそ	たまねぎ	ブロッコリー	だしこんぶ
	だしかつお	1.0	だしかつお	スープの素	薄口しょうゆ	にんじん	みそ	薄口しょうゆ	スープの素	だしこんぶ	干わかめ	にんじん	だしこんぶ
	水	110	水	薄口しょうゆ	ごま油	酢	だしかつお	水	たまねぎ	みそ	みそ	花かつお	水
				水	水	砂糖	水	水	ちんげん菜	だしかつお	水	薄口しょうゆ	水
				水	水	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	水	スープの素	水	水	水	水
				水	水	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	水	水	水	水	水	水
				水	水	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	水	水	水	水	水	水
牛乳	マカロニきな粉	おさつパンケーキ	おさつパンケーキ	くだもの菓子	ピザトースト	おにぎり	7日クリームパン 21日シリアルヨーグルト	焼きいも	10日シュガーパイ 24日クリスマスケーキ	くだもの菓子	いちごジャムサンド	じゃがいものオープン焼き	バウムクーヘン
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	マカロニ	米粉	米粉	みかん	食パン	米	豆乳クリームパン	さつまいも	パイシート	りんご	イチゴジャムサンド	じゃがいも	バウムクーヘン
	きな粉	豆乳	豆乳	チョコスクッキー	ピザソース	食塩	21日		グラニュー糖	薄焼きせんべい		マヨドレ	
	砂糖	バター	バター		チーズ		お茶						
		砂糖	砂糖				シリアル						
		ベイクングラニュー糖	ベイクングラニュー糖				ヨーグルト						
		さつまいも	さつまいも										



木々の葉が色づき始め肌寒い日が増えてきました。寒さの厳しい冬は根菜と葉野菜（白菜・小松菜・ほうれん草・ねぎ等）が旬を迎えます。土に霜がはると凍えてしまわないように糖度を増やし、1年中で最も甘くて栄養価が高くなります。根菜は体を温めてくれるので風邪の予防にもおすすめです。手洗い・うがい・睡眠・バランスの良い食事でも年末年始を楽しみましょう。