

# 2024年 12月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

3歳以上児 熱量：599kcal 蛋白質：23.5g 脂質：16.6g

3歳未満児 熱量：475kcal 蛋白質：18.4g 脂質：12.2g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 16	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>鮭の塩焼き</b>	<b>切干大根煮</b>	<b>焼き芋</b>	<b>AMフルーン</b>
	五分米	茄子、人参 玉葱、あおさ 味噌、だし	サケ 塩	切干大根、人参、小松菜、干椎茸 高野豆腐、砂糖、醤油、油、だし <b>ごまアロココリー・人参S</b>	さつまいも <b>ごぼうS</b>	<b>AMさつまいも</b>
火 17	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>揚げ魚の甘酢あん</b>	<b>炒りおかか和え</b>	<b>3日クリームチーズボール</b>	<b>17日誕生会</b>
	五分米	かぶ、油揚げ 人参、絹さや 味噌、だし	赤魚 玉葱、人参、ピーマン 砂糖、酢、醤油、ケチャップ	小松菜、もやし 人参、鯉節、醤油、油 <b>人参煮・ごぼうS</b>	白米、鶏肉、玉葱、牛乳 チーズ、小麦粉、バター <b>大根S</b>	<b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト、砂糖 みかん、りんご
水 18	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>豚しゃぶ</b>	<b>南瓜のごま和え</b>	<b>お好み焼き</b>	<b>AMじゃがいも</b>
	五分米	えのき茸、大根 人参、小松菜 味噌、だし	豚肉、鶏レバー、玉葱 ピーマン、にんにく ごま、砂糖、醤油、味噌	南瓜、人参、隠元 ごま、砂糖、醤油 <b>かぶ煮・人参S</b>	キャベツ、人参、干海老 小麦粉、鯉節、青海苔 <b>ごぼうS</b>	
木 19	<b>大根めし</b>	<b>のっぺい汁</b>	<b>鯖の味噌煮</b>	<b>春雨和え</b>	<b>フータスキーボール</b>	<b>AMかぼちゃ</b>
	白米、ちりめん 大根、大根葉 油揚げ、砂糖、醤油	里芋、人参、大根 豆腐、あさつき、蒟蒻 塩、醤油、だし、片栗粉	サバ 生姜、長葱 酒、砂糖、味噌	春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 <b>粉ふき芋・大根S</b>	白米、豚肉、玉葱、椎茸 白滝、下仁田葱、醤油、砂糖	
金 20	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>6日蓮根はさみ揚げ</b>	<b>6日酢味噌和え</b>	<b>6日蒸しパン</b>	<b>20日クリスマス会</b>
	五分米	大根、人参 長ねぎ、わかめ 味噌、だし	豚挽肉、蓮根、酒、醤油、片栗粉 <b>20鶏肉ミートクリームソース</b> 鶏肉、豚挽肉、玉葱、セロリ 人参、パセリ、生クリーム、ケチャップ	キャベツ、小松菜、人参、酢、砂糖、味噌 <b>20日クリスマスサラダ</b> ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン <b>ロースト南瓜・人参S</b>	小麦粉、BP 砂糖、牛乳 <b>ごぼうS</b>	<b>クリスマスケーキ</b> 小麦粉、バター、BP 牛乳、砂糖、ココア 生クリーム、いちご
土 21	<b>鶏南うどん</b>		<b>和え物</b>		<b>わかめおにぎり</b>	<b>AMフルーン</b>
	乾麺、鶏肉、大根、しめじ、人参、長ねぎ 塩、醤油、だし		小松菜、もやし、人参 塩、醤油 <b>ローストポテト・人参S</b>		白米 炊き込みわかめ <b>大根S</b>	
月 23	<b>ごはん</b>	<b>吸い物</b>	<b>魚の塩麩チーズ焼き</b>	<b>ひじき煮</b>	<b>ガーリックボール</b>	<b>AMフルーン</b>
	五分米	しめじ、人参 玉葱、わかめ 塩、醤油、だし	トロカジキ 玉葱、椎茸、チーズ 塩麩	干ひじき、干椎茸、人参、小松菜 厚揚げ、砂糖、醤油、油、だし <b>大根煮・人参S</b>	白米、豚肉、玉葱 にんにく、バター、醤油 <b>ごぼうS</b>	23日年長観劇
火 24	<b>雑穀ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>魚の蒲焼き風</b>	<b>海藻ごま味噌和え</b>	<b>スコーン</b>	<b>AMじゃがいも</b>
	五分米、赤米	里芋、玉葱 人参、あさつき 味噌、だし	サンマ 酒、砂糖、醤油、片栗粉 揚げ油	海藻、小松菜、キャベツ、人参 ごま、砂糖、味噌、ごま油 <b>人参煮・ごぼうS</b>	小麦粉、牛乳、バター BP、砂糖 <b>人参S</b>	<b>AMさつまいも</b>
水 25	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>白菜たっぷり煮込み</b>	<b>ちりめん和え</b>	<b>11日おはぎ</b>	<b>25日いない寿司</b>
	五分米	麩、人参 あおさ 味噌、だし	豚肉、玉葱、人参 大根、白菜、しめじ にんにく、塩、醤油、片栗粉	ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 <b>ロースト南瓜・人参S</b>	白米、もち米 小豆、塩、砂糖 <b>大根S</b>	白米、油揚げ、人参 砂糖、塩、醤油、酢 <b>大根S</b>
木 26	<b>さつまいも汁</b>		<b>白和え</b>		<b>揚げ大根おにぎり</b>	<b>AMかぼちゃ</b>
	豚肉、さつまいも、大根、人参、干椎茸 厚揚げ、ごぼう、里芋、あさつき 味噌、だし		豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 <b>アロココリー・ごぼうS</b>		白米、大根、大根葉 にんにく、醤油、片栗粉 <b>人参S</b>	
金 27	<b>ごはん</b>	<b>豆乳味噌汁</b>	<b>魚のごま揚げ</b>	<b>ゆず味噌和え</b>	<b>焼きおにぎり</b>	<b>AMさつまいも</b>
	五分米	豚挽肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜 豆乳、味噌、だし、ごま油	ブリ 生姜、にんにく、ごま 酒、醤油、片栗粉、揚げ油	白菜、人参、ゆず 味噌、砂糖、酒、醤油 <b>蓮根煮・大根S</b>	白米、あさつき ちりめん、醤油、ごま油 <b>ごぼうS</b>	
土 28	<b>ごはん</b>	<b>味噌汁</b>	<b>鶏肉味噌焼き</b>	<b>和え物</b>	<b>ゆかりおにぎり</b>	<b>AMフルーン</b>
	五分米	玉葱、人参 大根、あおさ 味噌、だし	鶏肉 酒、砂糖、味噌	小松菜、もやし、人参 鯉節、塩、醤油 <b>さつまいも煮・人参S</b>	五分米 ゆかり <b>大根S</b>	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつまいも、南瓜、じゃが芋  
胡瓜、プルーン雑穀菓子を使用予定です



フータスキーボールってなに？

フータスキー ➡ 豚スキー ➡ 豚肉のすき焼き

群馬県では広く豚肉のすき焼きを食べる文化があります。  
名産の下仁田ねぎやこんにゃくを使い、割り下をジューとさせ、  
うま味しみの豚のすき焼きご飯をお楽しみください！

