

# 令和6年12月

# 献立表

## Information

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。年末は忙しさからあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、これから来るクリスマス、年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしてください。

## 食材案内 「風邪予防の冬野菜」

大根…炎症を抑える効果や殺菌効果があるため、のどの炎症を抑えて咳を鎮めます。  
人参、ほうれん草…ビタミンC,Aを豊富に含んでおり、ビタミンCは風邪の抵抗力を高め  
ビタミンAは粘膜を強くする効果が期待できます。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
2,16	月	献立 コッペパン カリフラワーのシチュー 豚肉、じゃが芋、カリフラワー、人参 玉ねぎ	アレルギー コッペパン カリフラワーのシチュー 豚肉、じゃが芋、カリフラワー、人参 玉ねぎ	離乳食 白がゆ カリフラワーのシチュー 豚肉、じゃが芋、カリフラワー 玉ねぎ、人参	2日:柿
		コーンサラダ コーン、人参、キャベツ、きゅうり	コーンサラダ コーン、人参、キャベツ、きゅうり	サラダ 人参、キャベツ、きゅうり	16日:りんご
3,17	火	食パン ビーフソテー ビーフ、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン	食パン ビーフソテー ビーフ、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン	白がゆ ビーフソテー ビーフ、豚肉、玉ねぎ、人参	3日:じゃが芋の甘辛揚げ
		スープ 豆腐、チンゲン菜、えのき、人参 玉ねぎ	スープ 豆腐、チンゲン菜、えのき、人参 玉ねぎ	スープ 豆腐、チンゲン菜、えのき 玉ねぎ、人参	17日:大学芋 さつまいも、水あめ、しょうゆ
4,18	水	親子丼(ア) 鶏肉、人参、玉ねぎ、生しいたけ みつば、卵	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉、人参、玉ねぎ、生しいたけ みつば	おじや 鶏肉、人参、玉ねぎ	4日:アップルケーキ りんご、豆腐、メープルシロップ ホットケーキミックス、バター サラダ油
		ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用)	ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用)	じゃが芋の土佐煮 じゃが芋、花がとお	18日:南瓜パン 南瓜、バター、砂糖、パン 牛乳、りんご
5,19	木	コッペパン 白菜と肉団子のスープ 豚挽き肉、生姜、春雨、人参 玉ねぎ、干しいたけ	コッペパン 白菜と肉団子のスープ 豚挽き肉、生姜、春雨、人参 玉ねぎ、干しいたけ	白がゆ 白菜と肉団子のスープ 豚挽き肉、春雨、人参 玉ねぎ	5日:りんご
		ジャコサラダ しらす干し、ほうれん草、人参、 キャベツ	ジャコサラダ しらす干し、ほうれん草、人参、 キャベツ	ジャコサラダ しらす干し、ほうれん草、人参、 キャベツ	19日:カルピス寒天 カルピス、寒天
6,20	金	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜	白がゆ 煮魚 白身魚	6日:ホットドック パン、キャベツ、 ウインナー(卵不使用)
		みそ汁 切干大根、人参、里芋、えのき	みそ汁 切干大根、人参、里芋、えのき	みそ汁 人参、里芋、えのき	20日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7	土	中華そば 中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ なると巻き、もやし	中華そば 中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ なると巻き、もやし	中華そば 中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ もやし	7日:魚肉ソーセージ
9,23	月	米(押し麦) サバの味噌煮 鯖、生姜	米(押し麦) サバの味噌煮 鯖、生姜	白がゆ 煮魚 白身魚	9日:ラスク パン、バター、砂糖
		のっぺい汁 鶏肉、里芋、人参、大根、白菜 油揚げ、ねぎ	のっぺい汁 鶏肉、里芋、人参、大根、白菜 油揚げ、ねぎ	のっぺい汁 鶏肉、里芋、人参、大根、 油揚げ、白菜	23日:あずき蒸しパン 小豆、牛乳、ホットケーキミックス さつまいも
10,24	火	10日:ロールパン フライドチキン 鶏肉、片栗粉 フライドポテト じゃが芋 スープ 人参、玉ねぎ、大豆水煮、かぶ ベーコン(卵不使用)、トマト缶	24日:コッペパン フライドチキン 鶏肉、片栗粉 フライドポテト じゃが芋 スープ 人参、玉ねぎ、大豆水煮、かぶ ベーコン(卵不使用)、トマト缶	白がゆ 鶏肉の甘辛煮 鶏肉、片栗粉 じゃが芋の土佐煮 じゃが芋、花がとお スープ 人参、玉ねぎ、大豆水煮、かぶ	10日:みかん
		おでん 大根、里芋、はんぺん、人参 生揚げ、揚げボール	おでん 大根、里芋、はんぺん、人参 生揚げ、揚げボール	酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん	酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん
11,25	水	おでん 大根、里芋、はんぺん、人参 生揚げ、揚げボール	おでん 大根、里芋、はんぺん、人参 生揚げ、揚げボール	酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん	酢の物 キャベツ、きゅうり
		酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん	酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん	酢の物 キャベツ、きゅうり	酢の物 キャベツ、きゅうり
12,26	木	ケチャップライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	ケチャップライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	おじや 鶏肉、玉ねぎ、人参、 キャベツ、きゅうり	12日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐
		かきたまスープ(ア) 豆腐、わかめ、あさつき、人参 玉ねぎ、卵	スープ 豆腐、わかめ、あさつき、人参 玉ねぎ	スープ 豆腐、わかめ、あさつき、人参 玉ねぎ	スープ 豆腐、わかめ、あさつき、人参 玉ねぎ
13,27	金	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、スキムミルク	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、スキムミルク	おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	13日:ふかしいも さつまいも
		ドレッシングあえ ツナ、キャベツ、プロッコリー	ドレッシングあえ ツナ、キャベツ、プロッコリー	ドレッシングあえ ツナ、キャベツ、プロッコリー	ドレッシングあえ ツナ、キャベツ、プロッコリー
14,28	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	14日:魚肉ソーセージ
		チーズ	チーズ	チーズ	28日:魚肉ソーセージ