



# 令和6年度 こんだてひょう



年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	
<b>献立</b>	豚肉のみそ炒め かぼちゃ煮 チンゲン菜のスープ フルーツ	魚のみそ焼き ごま和え のっぺい汁 フルーツ	まんてん揚げ 切干大根の ごまマヨサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ	ひじき御飯 鶏の照り焼き おかか和え すまし汁 フルーツ	牛肉ときのこの炒り煮 ブロッコリーの ゴマネーズ 臭たくさん豆乳スープ フルーツ	
<b>材料</b>	豚肉、厚揚げ、茄子 人参、ピーマン キャベツ、ねぎ、南瓜 玉ねぎ、チンゲン菜	魚の切り身、ほうれん草 人参、キャベツ、油揚げ コーン缶、里芋、ねぎ じゃが芋、大根、椎茸 ねぎ	豆腐、鶏ミンチ、ハム さつまいも、ねぎ、人参 ちりめんじゃこ、もやし キャベツ、切干大根 玉ねぎ、白菜、油揚げ	ひじき、ツナ缶、油揚げ 人参、グリーンピース 鶏肉、キャベツ、豆腐 ほうれん草、かまぼこ えのき、玉ねぎ、わかめ	牛肉、ごぼう、しめじ 人参、ブロッコリー キャベツ、じゃが芋 大根、玉ねぎ、油揚げ	芋かりんとう・牛乳
<b>献立</b>	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	ハンバーグ トマトソースかけ マカロニサラダ キャベツのスープ フルーツ	サバの煮付 炒り豆腐 麩のみそ汁 フルーツ	塩野菜あんかけ丼 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	カレー焼きそば ドレッシングサラダ フルーツ	
<b>材料</b>	鶏肉、玉ねぎ、ひじき 人参、水煮大豆 干し椎草、油揚げ、豆腐 小松菜	鶏、木綿豆腐、鶏ミンチ 卵、ひじき、玉ねぎ 人参、グリーンピース 白菜、麩	鯖、木綿豆腐、鶏ミンチ 卵、ひじき、玉ねぎ 人参、グリーンピース 白菜、麩	豚肉、玉ねぎ、人参 小松菜、もやし 緑豆春雨、胡瓜、ハム キャベツ、卵、豆腐 わかめ、ねぎ	中華麺、豚ミンチ、白菜 宮津ちくわ、ねぎ、人参 玉ねぎ、キャベツ、胡瓜 わかめ	シュガーラスク・牛乳
<b>献立</b>	魚の照り焼き ひじきの白和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	鶏肉のマーマレード焼き わかめとじゃこの炒り煮 ポトフ フルーツ	すき焼き風煮 ほうれん草と ツナの和え物 わかめのみそ汁 フルーツ	ピラフ・唐揚げ ワインナー・ツリーサラダ コンソメスープ フルーツ	かぼちゃグラタン キャベツとみかんのサラダ もやしのすまし汁 フルーツ	
<b>材料</b>	魚の切り身、ひじき 人参、いんげん 木綿豆腐、ほうれん草 白菜、玉ねぎ、麩	鶏肉、わかめ ちりめんじゃこ ワインナー、人参 玉ねぎ、じゃが芋 ブロッコリー	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ 白菜、焼き豆腐、人参 麩、ねぎ、キャベツ ツナ缶、ほうれん草 豆腐、わかめ	ハム、玉ねぎ、人参 ピーマン、鶏肉 ワインナー、じゃが芋 ブロッコリー、豆腐 パセリ	南瓜、鶏肉、玉ねぎ しめじ、キャベツ、人参 胡瓜、みかん缶、もやし わかめ	洋風おこし・牛乳
<b>献立</b>	魚の大根煮 おひたし 里芋のみそ汁 フルーツ	干草焼き さつま芋のチーズサラダ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	筑前煮 ブロッコリーの中華和え かき玉汁 フルーツ	きつねうどん ブロッコリーと 胡瓜の甘酢和え フルーツ	カレーライス 白菜とりんごのサラダ フルーツ	
<b>材料</b>	魚の切り身、大根、人参 小松菜、キャベツ もやし、かまぼこ 玉ねぎ、里芋、油揚げ ねぎ	卵、鶏ひき肉、玉ねぎ 人参、干し椎草、ねぎ さつま芋、胡瓜、チーズ もやし、厚揚げ	里芋、ごぼう、人参、ねぎ 大根、こんにゃく、鶏肉 ちくわ、グリーンピース、卵 ブロッコリー、かにかま キャベツ、えのき、玉ねぎ	うどん、玉ねぎ、人参 干し椎草、かまぼこ ねぎ、油揚げ、胡瓜 ブロッコリー、ハム	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ 人参、しめじ、白菜 胡瓜、りんご	カスタードパン・牛乳



今年も残り一ヶ月となりました。  
今月はみんなの大好きなメニューを  
取り入れました。  
急激に寒くなり体調を崩しやすい日が  
続きますが、しっかり食べて  
睡眠をとり、元氣にお正月を  
迎えましょう。



保育園は12月29日(日)～1月3日(金)  
までお休みです。  
新年は、1月4日(土)から保育始めです。  
良いお年をお迎えください。  
長い休みに入りますが、  
規則正しい食生活を心がけましょう。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。  
3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。  
13日(金)は、クッキング(カレー焼きそば)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

