

# 令和6年度 12月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	麦ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜と人参のお浸し みそ汁(なめこ)	7分づき米、押麦、三温糖、白ごま、ごま油	木綿豆腐、鶏肉、高野豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、なめこ、だいこん、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ	手作り米粉のさつまいもマフィン 牛乳
03火	ごはん 納豆かき揚げ 五目きんぴら みそ汁(厚揚げ)	7分づき米、糸こんにゃく、米粉、なたね油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油	飛騨納豆、鶏ひき肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、カットわかめ、国産米ひじき	きなこ棒 牛乳 未：星のおせんべい
04水	焼きそば キャベツとレンコンのサラダ わかめスープ チーズ	焼きそばめん マヨドレ、なたね油	豚肉、チーズ、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、コーン、紅しょうが、カットわかめ、青のり	塩おにぎり 
05木	ごはん 飛騨のねぎみそ サバの塩焼き ひじきの煮つけ かき玉汁(みつば) 	7分づき米、三温糖、油、なたね油、片栗粉	さば、卵、みそ、油揚げ、だいず水煮	飛騨ねぎ、にんじん、たまねぎ、国産長ひじき、しいたけ、みつば、国産干しいたけ	ねじりんぼ
06金	ごはん 手作り豆腐がんも 春雨とみかんのサラダ みそ汁(わかめ)	7分づき米、はるさめ、三温糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	みかん缶、はくさい、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン、国産干しいたけ、カットわかめ、国産米ひじき、しょうが	はとむぎおこし 牛乳
09月	ごはん 関東煮 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 果物(みかん)	7分づき米、つきこん、白いりごま、ごま油	卵、厚揚げ、しらす干し	みかん、だいこん、こまつな、にんじん	野菜スティック 牛乳
10火	ごはん(有機米) れんこんハンバーグ 付け野菜(ブロッコリー) みそ汁(さつまいも) 果物(りんご) 	7分づき米、合い挽肉、さつまいも、片栗粉	しぼり豆腐、みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、にんじん、しめじ、カットわかめ	おさつスティック 飲むヨーグルト 未：むらさき芋せんべい
		<b>コドモン動画配信</b>	<b>有機米の日</b>		
11水	ゆかりごはん 白身魚の天ぷら ほうれん草の納豆和え みそ汁(えのき)	7分づき米、岐阜県産小麦粉、なたね油	ほぎ、木綿豆腐、挽きわり飛騨納豆、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	さとり食堂クッキー 
12木	酵母パン ブロッコリーとコーンのサラダ 鮭ときのこのシチュー 果物(りんご)	酵母パン、じゃがいも	牛乳、さけ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、しめじ	手作りさつまいももち 牛乳
13金	豆腐と挽き肉のあんかけ丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し すまし汁(ふ)   	7分づき米、片栗粉、三温糖、ふ、ごま油、ごま、なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、みそ	こまつな、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、みつば、しょうが	きかん棒 牛乳 <b>お餅つき</b>
16月	あぶ玉丼 ゆかり和え みそ汁(豆腐)	7分づき米、はるさめ、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、卵、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、だいこん、ねぎ、しめじ、コーン、カットわかめ	しょうゆアラシ 未：薄焼きせんべい
17火	納豆ごはん(小松菜・じゃこ) 大根サラダ 里いものみそ汁	7分づき米、さといも、マヨドレ、ごま	飛騨納豆、みそ、しらす干し、ツナ油漬、油揚げ	だいこん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	みだらし団子 0.1才：お米でスイートポテト