

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	
18 水	五目うどん 飛騨ねぎの天ぷら 果物（りんご） 	うどん、米粉	鶏肉、鮭フレーク、油揚げ	りんご、飛騨ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、国産干しいたけ	鮭おにぎり 
19 木	雑穀ごはん 鱈の照り焼き 切干大根のお浸し 豚汁	7分づき米、つきこ ん、雑穀米、ごま油	さわら、豚肉、み そ、ツナ油漬	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、国産切 干だいこん、ねぎ、こ ぼう、しょうが	水族館クッキー 牛乳
20 金	ごはん 飛騨牛の肉豆腐（飛騨ねぎ） ほうれん草と わかめのおひたし みそ汁（はくさい） 	7分づき米、系こ んにやく、じゃがい も、白いりごま、三 温糖、なたね油	飛騨牛肉、焼き豆 腐、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、はく さい、飛騨ねぎ、 カットわかめ	ミニメロンパン 牛乳 末：米粉のカップ ケーキいちご
23 月	チキンライス 鶏の唐揚げ フロッコリー・にんじん スマイルポテト コンソメスープ 果物（みかん） クリスマス会メニュー	7分づき米、片栗 粉、米粉マカロニ、 油、なたね油	鶏肉 	みかん、たまねぎ、にん じん、フロッコリー、 マッシュルーム、こまつ な、コーン、しょうが、 サラダ菜、にんにく	クリスマスケーキ 末：クリスマスデ ザート
24 火	麦ごはん さばの立田揚げ 切干大根の煮付け みそ汁（里芋）	7分づき米、さとい も、油、片栗粉、押 麦、三温糖、なたね 油	さば、厚揚げ、み そ、油揚げ	にんじん、国産切干 だいこん、ねぎ、 カットわかめ、しょ うが	ミレービスケット 牛乳
25 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え みそ汁（だいこん）	7分づき米、ホット ケーキミックス、て んさい糖	豚肉、みそ、油揚げ	はくさい、たまね ぎ、だいこん、にん じん、こまつな、 しょうが	手作りキャロ ット蒸しパン 牛乳
26 木	スタミナ納豆丼 キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁（大根） 果物（みかん）	7分づき米、ごま 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆 腐、飛騨納豆、み そ、しらす干し、油 揚げ	みかん、キャベツ、 だいこん、ねぎ、に んじん、こまつな、 にんにく、しょうが	ふかし芋
27 金	有機玄米入りごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁（豆腐）	7分づき米、さとい も皮むき、有機玄 米、つきこん、三温 糖、なたね油	銀さけ、木綿豆腐、 鶏肉、みそ	れんこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、たけの こ、えのきたけ、カッ トわかめ、国産干し いたけ	畑のスナック カレー味

目標量 * 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	585Kcal	エネルギー	532Kcal
たんぱく質	23.8g	たんぱく質	23.6g
脂質	16.0g	脂質	14.9g
食塩	1.6g	食塩	1.7g

- * 未満児は午前にはうじ茶とお菓子があります。
- * 土曜日は、ほうじ茶とお菓子がです。
- * 牛乳がない日はほうじ茶がです。
- * 食材の都合により献立を変更する場合があります。

12月の飛騨の食材



寒くなってネギが美味しい時期になりました！！給食では、のりくらファーマーズマーケットで購入したねぎを使っています。地元の農家さんとの繋がりも大切に子どもたちの体が元気になる給食を提供しています。