

令和6年度 12月 献立表

宮保育園

日付	献立名	給食の食材名			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	牛乳、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、系こんにゃく、米粉、なたね油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、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	おにぎり(こまつな・ゆかり) 
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	お菓子
06金	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物(りんご)	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁	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	牛乳、卵、厚揚げ、しらす干し	みかん、だいこん、こまつな、にんじん	お菓子 牛乳
10火	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	牛乳、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
		  			お餅つき
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	ほき、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	たまりせんべい
12木	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	飲むヨーグルト、しほり豆腐、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
		コドモン動画配信 有機米の日			
13金	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(米粉と豆乳) 果物(りんご)	酵母パン、じゃがいも、米粉	牛乳、さけ、豆乳	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	手作りかぼちゃもち 牛乳
16月	あび玉丼 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、ツナ油揚げ、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 お米でスイートポテト

令和6年度 12月 献立表

宮保育園

日付	献立名	給食の食材名			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	宮亀うどん 飛騨ねぎの天ぷら さつま芋天 とり天 ごぼう天 果物（みかん） 	うどん、尾張製粉 岐阜県産小麦粉、さつ まいも、ホットケーキ ミックス、なたね油、 米粉	牛乳、鶏肉、油揚げ	みかん、ごぼう、飛 騨ねぎ、ねぎ 	水族館クッキー 牛乳
宮保育園うどん屋さん					
19 木	雑穀ごはん 鯖の照り焼き 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、牛乳	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、国産切 干だいこん、ねぎ、ご ぼう、しょうが	野菜スティック 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、糸こん にゃく、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、 牛乳	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 未：お菓子
お誕生月お祝いメニュー					
23 月	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
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	牛乳、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	チキンライス 鶏の唐揚げ フロccoli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ccoli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 未：クリスマスデ ザート
26 木	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	牛乳、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
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	540Kcal
たんぱく質	23.8g	たんぱく質	23.6g
脂質	16.0g	脂質	15.2g
食塩	1.6g	食塩	1.7g

- * 未満児は午前にほ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、東農園の美味しい飛騨ねぎを使わせて頂きます。

白菜や大根も石浦町の菜々ちゃんて高山で育ったものを購入する予定です！旬の美味しい野菜を使って、身体が元気になるご飯を食べたいですね！！