


令和6年度 12月 献立表

龍華保育園

| 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 | 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、糸こんにゃく、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 | 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 | 牛乳、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 おでん (鶏だんご入り) 果物(みかん) | 7分づき米、つきこん、油、片栗粉 | 牛乳、卵、鶏ひき肉、厚揚げ | みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、結びこんぶ、国産干しいたけ、しょうが | 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 | 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 |
| 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 | ほうれんそう、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 | きなこ餅 小松菜のお浸し けんちん汁 果物(みかん) | もち米、三温糖、さといも、白ごま、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏肉、きな粉、しらす干し、油揚げ | みかん、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ | きかん棒 牛乳 |
| 13金 | 酵母ハン 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 |
| 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 |

おでんパーティー

コードモン動画配信

有機米の日

お餅つき

令和6年度 12月 献立表

龍華保育園

| 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 | |
| 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、揚げ | だいこん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、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 |
| 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 鯖の照り焼き 切干大根のお浸し 豚汁 | 7分づき米、つきこ、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、こほう、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 | チキンライス 鶏の唐揚げ ブロッコリー・にんじん スマイルポテト コンソメスープ 果物(みかん) | 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、ブロッコリー、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 未：クリスマスデザート |
| クリスマス会メニュー | | | | | |
| 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 | 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 |
| 26 木 | 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 |
| 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、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、こほう、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 | 539Kcal |
| たんぱく質 | 23.8g | たんぱく質 | 22.7g |
| 脂質 | 16.0g | 脂質 | 14.4g |
| 食塩 | 1.6g | 食塩 | 1.6g |

- *未満児は午前にはうじ茶とお菓子があります。
- *土曜日は、おやつにお菓子がです。
- *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はんを食べたいですね！！