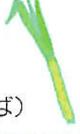
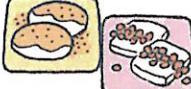


# 令和6年度 12月 献立表

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 五目きんひら みそ汁（厚揚げ）	7分づき米、糸こん にやく、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、ヒー 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 未：星のおせんべい	きなこ棒 牛乳
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 かさ玉汁（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、だいす水煮 飛騨ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、国産長 ひじき、しいたけ、み づば	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 ぼり豆腐、みそ、油 揚げ コドモン動画配信 有機米の日	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 きだけ、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 お餅つき	きかん棒 牛乳 
13金	酵母パン プ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、プロッコ 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	しょうゆアラレ 未：焼せんべい

# 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、ツナ油漬け、油揚げ だいこん、こまつな、たまねぎ、まいだけ、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、国産干しあいだけ	鮭おにぎり 
19 木	雑穀ごはん 鰯の照り焼き 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	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、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 お誕生日お祝いメニュー	ミニメロンパン 牛乳 未:お菓子
23 月	スタミナ納豆豆 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 スマイルホテト 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 クリスマス会メニュー	クリスマスケーキ 未:クリスマスデザート
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、えのきだけ、カットわかめ、国産干しあいだけ	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

\*未満児は午前にほ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きます。

\*牛乳がない日はほうじ茶ができます。

\*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



寒くなってねぎ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で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！！