



令和6年度 12月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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	調味料		
2 (月)		 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 あられ	牛乳 豚肉、味噌 煮干し、油揚げ	玉葱、大根、人参 ピーマン、生姜 パプリカ(赤、黄) 生椎茸、万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 カステラ
3 (火)		 ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	砂糖、油 米、春雨 クラッカー	牛乳 厚揚げ、豚肉 煮干し、かつお節	小松菜、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布	しょう油 みりん 塩	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー
4 (水)		 パン レバーボール ポイルキャベツ(しょう油) えのきとわかめのスープ	パン、小麦粉 油 サブレ	牛乳 スキムミルク 鶏レバー、卵 味噌、粉末ピーナツ	キャベツ、人参 玉葱、えのき茸 ピーマン、万能ねぎ 干若布	しょう油 塩 スープの	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カップケーキ
5 (木)		 ごはん ポークカレー 野菜サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー さつま芋	牛乳 スキムミルク 豚肉	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 グリーンピース	カレールウ 酢、しょう スープの	牛乳 牛乳 ふかしいも	牛乳 おかき
6 (金)		 ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	米、砂糖、油 ホットケーキ	牛乳 白身魚、豆腐 味噌、煮干し	南瓜、青梗菜 人参、生姜	しょう油 酒	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 丸ボーロ
7 (土)	未満児 クラス 主食 なし	 ごはん 親子うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 ビスケット	牛乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し 卵	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
9 (月)		 ごはん 鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁	米、砂糖 油、白玉ふ クッキー	牛乳 鶏肉、味噌、煮干し 卵	キャベツ、人参 万能ねぎ、玉葱 出し昆布	しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
10 (火)		 パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	パン、じゃが芋 ホットケーキ 小麦粉、油 黒砂糖、砂糖	牛乳、鉄強化牛乳 ダイスチーズ かに風味かまぼこ ベーコン、バター	大根、胡瓜、玉葱 スイートコーン 人参、しめじ ほうれん草、パセリ	酢、塩 スープの	牛乳 牛乳 ホーレン草の カップケーキ	牛乳 サブレ
11 (水)		 ごはん すき焼き風煮 えのきと玉葱のすまし汁	米、砂糖、油 糸こんにやく おかき	牛乳 鉄強化飲むヨーグル 焼豆腐、牛肉 煮干し	白菜、玉葱、人参 えのき茸、白葱 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 塩	牛乳 鉄強化飲む ヨーグルト おかき	牛乳 ドーナツ
12 (木)		 ごはん 肉団子スープ ツナサラダ	米、春雨 片栗粉、油 ごま油、砂糖 せんべい	牛乳 鶏ひき肉 まぐろ油漬	白菜、キャベツ 人参、胡瓜 玉葱、万能ねぎ 生姜	酢、塩 しょう油 スープの	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう
13 (金)		 パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	じゃが芋、パン パン粉、小麦 油、砂糖 ゼリー	牛乳 合挽肉、白ごま 卵	ブロッコリー、玉葱 人参、万能ねぎ 干若布	しょう油 塩 スープの	牛乳 ゼリー	牛乳 クラッカー
14 (土)	未満児 クラス 主食 なし	 パン チャンポン みかん	パン、干中華 油、ごま油 丸ボーロ	牛乳 豚肉、かまぼこ さつま揚げ	みかん、玉葱 キャベツ、もやし 人参、万能ねぎ	しょう油 塩、酒 スープの	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
16 (月)		 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 玉葱と人参のみそ汁	米、こんにやく 油、砂糖 あられ	牛乳 豚肉、味噌 煮干し、白ごま	人参、玉葱 たけのこ、ごぼう 万能ねぎ	しょう油 酒	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 カステラ
17 (火)		 パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え オニオンスープ	パン、油 片栗粉、ごま マヨネーズ おかき	牛乳 白身魚すり身、ベー おやついりこ、すり 卵	玉葱、れんこん ブロッコリー、人参 生姜、パセリ	ポン酢 塩 スープの	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ウエハース
18 (水)	 食育の日	 ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 青梗菜のすまし汁	さつま芋、米 砂糖、油	牛乳 豚肉、厚揚げ 味噌、煮干し	キャベツ、玉葱 青梗菜、人参 出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 ふかしいも	牛乳 クッキー

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※14日(土)は、生活発表会です。
※25日(火)は、誕生日会です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。





令和6年度 12月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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	調味料		
19 (木)			ごはん ひき肉とコーンのカレー 野菜のマリネ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳 スキムミルク ピザチーズ 合挽肉、いりごま	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 スイートコーン グリーンピース	カレールウ しょう油 酢、塩 スープの	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 おかき
20 (金)			ごはん さわらの西京焼き かぼちゃ含め煮 えのきと豆腐のすまし汁	米、砂糖、油 ホットケーキ	牛乳 さわら、豆腐 味噌、煮干し	南瓜、えのき茸 人参、出し昆布 干若布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 丸ボーロ
21 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 ビスケット	牛乳 牛肉、かまぼこ 油揚、煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
23 (月)			ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 和風サラダ 小松菜と豆腐のスープ	米、油 クッキー	牛乳 鶏肉、豆腐 いりごま	キャベツ、胡瓜 小松菜、人参 干椎茸	塩麹、酢 みりん、塩 しょう油、 スープの	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース
24 (火)			ごはん 豚肉じゃが なめこ豆腐のすまし汁	じゃが芋 米、砂糖、油 おかき	牛乳 鉄強化飲むヨーグル 豚肉、豆腐、煮干し	玉葱、人参 なめこ、さやいんげ 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 塩	牛乳 鉄強化飲む ヨーグルト おかき	牛乳 クラッカー
25 (水)	誕生会 		チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	米、片栗粉 油、上新粉 砂糖 カステラ	牛乳 鶏肉、バター	みかん、玉葱、胡瓜 キャベツ、パセリ スイートコーン人参 グリーンピース、生	ケチャップ 酢、塩 スープの	牛乳 牛乳 カステラ	牛乳 せんべい
26 (木)			パン 白菜シチュー ブロッコリーのサラダ	パン、砂糖 ホットケーキ じゃが芋、小 油、黒砂糖	牛乳 ダイスチーズ 鶏肉、バター	白菜、キャベツ ブロッコリー、胡瓜 人参、エリンギ ほうれん草、パセリ	酢、塩 スープの	牛乳 牛乳 ホーレン草の カップケーキ	牛乳 サブレ
27 (金)			ごはん 肉団子スープ コーンとかにかまのサラダ	米、春雨 片栗粉、油 ごま油、砂糖 せんべい	牛乳 鶏ひき肉 かに風味かまぼこ	白菜、胡瓜 スイートコーン 人参、玉葱 万能ねぎ、生姜	酢、塩 しょう油 スープの	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう
28 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン ほうれん草としめじのクリームパスタ ジャーマンポテト	パン、じゃが芋 スパゲッティ 小麦粉、砂糖 丸ボーロ	牛乳 豆乳、鶏肉 ベーコン、バター	玉葱、ほうれん草 しめじ、パセリ	しょう油 塩 スープの	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	575	22.2	21.1	289	2.8	1.9	440	0.32	0.36	33
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	495	15	11	320	2.3	1.6	386	0.29	0.46	27

* 平均栄養価は行事食も含む



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんぎん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



給食レシピ



かぼちゃの含め煮

【材料:幼児4人分】

材料	分量
南瓜	24 g
油	8 g
砂糖	4.8 g
しょう油	8 g
酒	2 g
煮干し	4 g
水	120 g

【作り方】

- ①南瓜は一口大に切る。
- ②煮干しでだしをとり、南瓜と調味料を入れて煮る。

【一人分栄養価】

エネルギー: 74 kcal
食塩相当量: 0.3 g
カルシウム: 32 mg

