

# 2024年12月ランチメニュー

完了期

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
2	月	赤飯 白身魚の南部焼き 茹でブロッコリー 切干大根煮 豆乳味噌汁	キャロット蒸しパン お茶	小豆 たら ちくわ 豆腐 味噌、豆乳	ブロッコリー 切干大根 人参、いんげん たまねぎ、青ねぎ	米、もち米、黒ごま 白ごま、黒ごま キャノーラ油、きび砂糖
3	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き アスパラの炒め物 ひじきサラダ しめじと南瓜の味噌汁 ちりめん入り納豆	ポテトのマヨドレ焼き お茶	鶏肉 ひじき 味噌 納豆 ちりめん	グリーンアスパラ 人参 きゅうり、コーン、人参 しめじ 南瓜、青ねぎ	米 キャノーラ油 マヨドレ、白すりごま きび砂糖 白ごま
4	水	ごはん 豚肉のバーベキュー もやしのおかか和え 小松菜とえのきの味噌汁 納豆	りんごゼリー お茶	豚肉 糸かつお 味噌 納豆	たまねぎ、キャベツ、人参 ピーマン もやし ほうれん草、人参 小松菜 えのき	米 きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖
5	木	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	青菜おにぎり お茶	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ キャベツ きゅうり、コーン 黄桃缶	米、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖
6	金	ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 ブロッコリーのナムル ほうれん草とコーンのスープ 納豆	焼きそば お茶	高野豆腐 豚肉 納豆	しいたけ、たまねぎ、人参 小松菜 ブロッコリー 人参 コーン ほうれん草	米 キャノーラ油、きび砂糖、ごま油 ごま油、きび砂糖
7	土	焼きめし 白菜の納豆和え しめじと豆腐のすまし汁	ごま塩おにぎり お茶	豚ミンチ 納豆 豆腐	コーン、たまねぎ、人参 ピーマン はくさい 小松菜、人参 しめじ 青ねぎ	米、キャノーラ油 きび砂糖
9	月	ごはん 白身魚の煮付け 蒸しかぼちゃ ひじきのさっぱり和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆	フライドポテト お茶	マトウダイ ひじき 味噌 納豆 ちりめん	南瓜 大根、きゅうり、人参 小松菜 たまねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖、白すりごま 白ごま
10	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう 厚揚げとさつま芋の味噌汁 ちりめん入り納豆	パンフキンケーキ お茶	鶏肉 ちくわ 厚あげ、味噌 納豆 ちりめん	小松菜 人参 ごぼう 人参 青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま、キャノーラ油、きび砂糖 さつま芋 白ごま
11	水	ごはん 八宝菜 海藻サラダ 春雨スープ	ひじきおにぎり お茶	豚肉 ちくわ わかめ、ちりめん	もやし、ピーマン、はくさい 人参、たまねぎ、椎茸 ブロッコリー コーン 人参、小松菜	米 キャノーラ油、片栗粉、ごま油 キャノーラ油、きび砂糖 春雨
12	木	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐煮 根菜の味噌汁	フルーツポンチ お茶	サバ 高野豆腐 味噌	ほうれん草 はくさい 人参、いんげん 大根 ごぼう、人参、青ねぎ	米 きび砂糖
13	金	大根菜めし 鶏肉と厚揚げと大根の煮物 切干大根の和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁 納豆	ちぢみ お茶	ちりめん 鶏肉 厚あげ ツナ缶 わかめ、味噌 納豆	大根 人参、しめじ いんげん 切干大根 きゅうり、人参	米、白ごま きび砂糖 きび砂糖 じゃがいも
14	土	和風スパゲティ ごぼうサラダ 小松菜と豆腐のスープ	ふりかけおにぎり お茶	鶏肉 豆腐	たまねぎ、しめじ、人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり、人参、コーン 小松菜	スパゲティ、キャノーラ油 きび砂糖 白すりごま、マヨドレ きび砂糖

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
16	月	ごはん あじのごまだれがけ 茹でキャベツ ひじき煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆	マカロニのみたらし風 お茶	あじ ひじき ちくわ 味噌 納豆 ちりめん	キャベツ 人参 人参、グリーンピース たまねぎ ほうれん草	米 きび砂糖、白すりごま 白ごま きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖 白ごま
17	火	ごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え 麩としめじの味噌汁 納豆	ふかし芋 お茶	豚肉 豆腐 糸かつお 味噌 納豆	はくさい、たまねぎ、人参 青ねぎ いんげん 人参 しめじ、青ねぎ	米 キャノーラ油、きび砂糖 きび砂糖 麩
18	水	ごはん 豚肉の炒め物 ブロッコリーの磯和え 大根とほうれん草の味噌汁 納豆	麩のラスク みかん お茶	豚肉 刻みのり 味噌 納豆	たまねぎ、キャベツ、にら 人参 ブロッコリー もやし、人参 大根 ほうれん草	米 きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖
19	木	ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 キャベツの甘酢和え 南瓜煮 豆乳の味噌汁 ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	たら 豆腐 味噌、豆乳 納豆 ちりめん	ゆず キャベツ 人参 南瓜 小松菜	米 片栗粉、キャノーラ油、きび砂糖 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
20	金	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ 茹でブロッコリー ポテトサラダ ほうれん草ともやしのスープ プチゼリー	クリスマスケーキ お茶	鶏肉	たまねぎ、コーン ブロッコリー じゃがいも、人参 きゅうり ほうれん草 もやし	米、キャノーラ油 片栗粉、キャノーラ油 マヨドレ プチゼリー
21	土	麻婆丼 もやしのナムル 白菜と南瓜のスープ	ゆかりおにぎり お茶	豆腐、豚ミンチ、赤みそ	たまねぎ、人参、青ねぎ もやし 小松菜、人参 南瓜 はくさい	米、キャノーラ油、きび砂糖 片栗粉、ごま油 ごま油、きび砂糖 白すりごま
23	月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の和えもの 切干大根煮 キャベツと麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	レーズン蒸しパン お茶	たら 青のり粉 ちくわ 味噌 納豆 ちりめん	ほうれん草 切干大根 人参、いんげん キャベツ	米 小麦粉、キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖 麩 白ごま
24	火	ごはん 鶏肉のマレード焼き いんげんソテー マカロニサラダ シエニ・ケイト	みかんゼリー お茶	鶏肉	いんげん 人参 きゅうり、人参、コーン じゃがいも、人参 しめじ、マッシュルーム たまねぎ、パセリ	米 マレード キャノーラ油 マカロニ マヨドレ キャノーラ油、大豆バター 小麦粉
25	水	ごはん 豚大根 小松菜のツナ和え 白菜と玉葱の味噌汁 納豆	ちりめんおにぎり お茶	豚肉、厚あげ ツナ缶 味噌 納豆	大根 人参、グリーンピース 小松菜 もやし、人参 たまねぎ はくさい	米 きび砂糖 きび砂糖
26	木	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のゆかり和え 麩とわかめのすまし汁 納豆	豆乳、ココア餅 お茶	豚肉 赤みそ わかめ 納豆	キャベツ、たまねぎ、人参 ピーマン ほうれん草 はくさい、人参、ゆかり	米 キャノーラ油、きび砂糖、片栗粉 きび砂糖 麩
27	金	ごはん ミニふりかけごはん 年越しうどん ブロッコリーのマヨドレ和え	クラッカーサンド お茶	食べるいりこ、わかめ 糸かつお 鶏肉、さざみあげ	人参、ほうれん草、大根 ブロッコリー 人参	米、白すりごま うどん きび砂糖 マヨドレ
28	土	家庭協力日				

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

朝おやつ	目	火	水	木	金	土
	カルルス	たべっこベイビー	ソフトな小魚せん	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい