

# 2024年12月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
幼保連携型認定こども園  
城東ちどり保育園

## 初期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
2	月	つぶし粥 タラのとろとろ煮 ブロッコリーのくたくた煮 人参のスープ	たら	ブロッコリー 人参	米
3	火	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 胡瓜のつぶし煮 南瓜のスープ	豆腐	きゅうり 南瓜	米
4	水	つぶし粥 ホキのやわらか煮 キャベツのくたくた煮 ほうれん草のスープ	ホキ	キャベツ ほうれん草	米
5	木	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 胡瓜のとろとろ煮 キャベツのスープ	豆腐	きゅうり キャベツ	米
6	金	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのスープ	かれい	ブロッコリー たまねぎ	米
7	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のくたくた煮 人参のスープ	豆腐	はくさい 人参	米
9	月	つぶし粥 タラのやわらか煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのスープ	たら	南瓜 たまねぎ	米
10	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 さつま芋のスープ	豆腐	ほうれん草	米 さつま芋
11	水	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のスープ	かれい	ブロッコリー 小松菜	米
12	木	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 人参のつぶし煮 大根のスープ	ホキ	人参 大根	米
13	金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 胡瓜のくたくた煮 じゃが芋のスープ	豆腐	きゅうり	米 じゃがいも
14	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のとろとろ煮 小松菜のスープ	豆腐	きゅうり 小松菜	米

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
16	月	つぶし粥 タラのやわらか煮 キャベツのつぶし煮 ほうれん草のスープ	たら	キャベツ ほうれん草	米
17	火	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 白菜のくたくた煮 人参のスープ	かれい	はくさい 人参	米
18	水	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のスープ	豆腐	ほうれん草 大根	米
19	木	つぶし粥 タラのやわらか煮 南瓜のとろとろ煮 キャベツのスープ	たら	南瓜 キャベツ	米
20	金	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのくたくた煮 ほうれん草のスープ	豆腐	ブロッコリー ほうれん草	米
21	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のつぶし煮 白菜のスープ	豆腐	南瓜 はくさい	米
23	月	つぶし粥 タラのとろとろ煮 人参のくたくた煮 キャベツのスープ	たら	人参 キャベツ	米
24	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のとろとろ煮 人参のスープ	豆腐	きゅうり 人参	米
25	水	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 大根のやわらか煮 白菜のスープ	豆腐	大根 はくさい	米
26	木	つぶし粥 カレイのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 ほうれん草のスープ	かれい	キャベツ ほうれん草	米
27	金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーのくたくた煮 大根のスープ	豆腐	ブロッコリー 大根	米
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。