

2024年 12月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2	月	ビビンバ 大根サラダ わかめスープ 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ノエッグマヨネーズ ごま油、マカロ	豚ひき肉 みそ きなこ 牛乳	かつわかめ りょくとうもやし ほうれんそう ねぎ、にんにく にんじん、しょうが だいこん、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳		
3	火	ごはん 赤魚の照り焼き 春菊と白菜のごま油風味 みそ汁（かぶ、油揚げ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 クロワッサン	赤魚 油揚げ みそ ブレイクチーズ 牛乳	はくさい しゅんぎく かぶ 葉 かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳		
4	水	ごはん 豚肉のトマト煮 スープ（レタス、ベーコン） 果物（りんご） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 中華めん ごま油	豚肉 アレルギーフリーコン 牛乳	青ピーマン レタス、トマト缶 りょくとうもやし コンソール缶、たまねぎ りんご、しょうが にんにく、なす	ビスケット 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳		
5	木	ごはん 鱈の塩麹焼き 花野菜サラダ みそ汁（小松菜、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエッグマヨネーズ パウムクーヘン	みそ さわら 牛乳	ブロッコリー カリフラワー にんじん こまつな	ヨーグルト 麦茶 パウムクーヘン 麦茶 牛乳		
6	金	ごはん 手作りチキンナゲット さわやかキャベツ みそ汁（さつまいも、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 小町麩 オリーブ油 さつまいも	鶏ひき肉 みそ 牛乳	パン缶 キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり、えのきたけ ふりかけ ゆかり	せんべい 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳		
7	土	スパゲティナポリタン きのこスープ 果物（もも缶） 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 ロールパン	アレルギーフリーウイナー アレルギーフリーコン 牛乳	黄桃缶 青ピーマン まいたけ たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
9	月	冬野菜カレーライス 白菜と胡瓜の甘酢あえ キャベツスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 アレルギーフリーカレー りんごジャム、ビスケット	豚肉 牛乳	パン粉、寒天 キャベツ、ぶどうジュース れんこん、きゅうり はくさい、ごぼう にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 ビスケット 手作りゼリー（ぶどう） 麦茶、牛乳		
10	火	ごはん 厚揚げの中華風炒め さつまいも汁 果物（パインアップル） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 ごま油 蒸し中華めん	鶏肉 生揚げ みそ 牛乳 アレルギーフリーウイナー	乾しいたけ パインアップル チンゲンサイ ねぎ、キャベツ にんじん、青ピーマン たまねぎ、にんにく	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳		
11	水	ごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーとしめじのごま和え みそ汁（切干大根、豆苗） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま ごま油 片栗粉 小町麩、上白糖	豚ひき肉 みそ 牛乳	豆苗 切干大根 ブロッコリー ぶなしめじ たまねぎ にんじん、ごぼう	ビスケット 麦茶 牛乳 きんぴら混ぜごはん 麦茶 牛乳		
13	金	ごはん 白身魚の煮物 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁（豆腐、なめこ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノエッグマヨネーズ さつまいも 調合油 そうめん	豆腐 シルバー みそ 鶏肉 牛乳	干しぶどう なめこ しょうが かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ヨーグルト 麦茶 にゅうめん 麦茶 牛乳		
14	土	ごはん 鶏肉の柚庵焼き 野菜の煮物 みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 バター、りんごジャム ホットケーキミックス粉	鶏肉 みそ 牛乳	ゆず ブロッコリー チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 りんご蒸しパン 麦茶 牛乳		
14	土	鶏南蛮うどん 高野豆腐の煮物 果物（パイン缶） 麦茶	調合油 干しうどん 上白糖 スティックパン	鶏肉 高野豆腐 牛乳	いんげん 乾しいたけ パン缶 ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
24	火	【お楽しみ会】 ごはん ローストチキン ほうれん草とパプリカのソテー 14ひきねずみのかぼちゃスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 有塩バター オリーブ油 クリームチーズ 上白糖	鶏肉 牛乳 アレルギーフリーコン 生クリーム 牛乳	赤パプリカ パン粉 ほうれんそう にんにく たまねぎ、いちご しょうが、かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 クリスマスケーキ 麦茶 牛乳		
12	木	【お誕生日会】 トルコライス 野菜のスープ（キャベツ、コーン、だいこん） 果物（みかん） 麦茶	ロールケーキ 調合油 精白米 うるち米 小麦粉 パン粉、上白糖 スパゲティ、オリーブ油	豚肉 アレルギーフリーコン 生クリーム 牛乳	青ピーマン ミックスジューズ コンソール缶詰 キャベツ みかん、黄桃缶 だいこん、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。