




# 2024年12月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	おやつ
2 (月)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜ポン酢和え	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・マヨドレ・油	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ ツナ缶・牛乳・チキンナゲット	玉ネギ・人参・椎茸・白菜 グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油 ポン酢	牛乳 チキンナゲット
3 (火)	十六穀米ごはん 赤魚のあんかけ ウインナーのナポリタン炒め	米・十六穀米ごはんの素 片栗粉	赤魚・ウインナー・ヤクルト	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ コーン缶・ピーマン・ケチャップ	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト セサミラスク
4 (水)	ごはん ブルコギ炒め 春雨スープ	米・春雨	牛肉・豚肉・なると	チンゲン菜・玉ネギ・ピーマン 人参・椎茸・白菜・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	バナナ
5 (木)	カニカマとツナのちらし寿司 たまご焼き すまし汁	米・砂糖・ふ・ロールパン メープルシロップ	カニカマ・ツナ缶・卵・豆腐 かまぼこ・うすあげ・牛乳	きゅうり・コーン缶・玉ネギ えのき・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油・酢	牛乳 メープルパン
6 (金)	ごはん 豚肉とパプリカの甘酢あん 豆腐の味噌汁	米・じゃが芋・片栗粉	豚肉・うすあげ・かまぼこ 味噌・豆腐	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ ピーマン・パプリカ	食塩・酒・みりん・醤油 酢・鶏ガラ	パイゼリー
7 (土)	ちゃんこうどん	うどん・こんにゃく	豚肉・うすあげ・かまぼこ	玉ネギ・人参・しめじ・白菜 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース リッツ
9 (月)	ごはん 八宝菜 きゅうりのちくわ和え	米・片栗粉・マヨドレ 蒸しパンミックス・砂糖	豚肉・エビ・イカ・なると ちくわ・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 もやし・たけのこ・きゅうり・かぼちゃ	食塩・鶏ガラ・マヨドレ	牛乳 かぼちゃ 蒸しパン
10 (火)	ごはん もやしスープ タンドリーチキン風 小松菜ごま和え 	米・白ゴマ	鶏肉・豆乳・ジョア	小松菜・ケチャップ・人参 もやし	食塩・カレー粉・酒・みりん 醤油・鶏ガラ	ジョア セサミスティック
11 (水)	ごはん えのきの味噌汁 コロッケ ブロッコリーの昆布ナムル	米・じゃが芋・油・パン粉 小麦粉・白ゴマ・ゴマ油	ちくわ・豆腐・味噌	ブロッコリー・塩昆布・玉ネギ 青ネギ・えのき・オレンジ	食塩・ゴマ油	オレンジ
12 (木)	ごはん マーボーなす 春雨サラダ	米・砂糖・片栗粉・春雨 さつま芋	豚ミンチ・カニカマ・牛乳	なす・玉ネギ・人参・椎茸 ニラ・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・酢	牛乳 ふかし芋
13 (金)	おべんとうの日		スポロン			スポロン ぱりんこ
14 (土)	焼肉丼 わかめスープ	米・ゴマ	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし・青ネギ・わかめ	食塩・醤油・鶏ガラ・酒 みりん	りんごジュース 源氏パイ
16 (月)	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草とカニカマのナムル	米・糸こんにゃく・砂糖 ふ・白ゴマ・ゴマ油	豚肉・豆腐・かまぼこ カニカマ・フルーチェ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・ゴマ油	フルーチェ
17 (火)	チキンライス ポトフ さかなっこ	米・ケーキ	豚ミンチ・ウインナー さかなっこ・ヤクルト	玉ネギ・人参・グリーンピース・しめじ コーン缶・ケチャップ・ブロッコリー かぶ	食塩・コンソメ	ヤクルト クリスマスケーキ
18 (水)	ごはん オニオンスープ 鶏のからあげ 温野菜 フライドポテト	米・片栗粉・油・じゃが芋	鶏肉・ヨーグルト	玉ネギ・人参・ブロッコリー	食塩・酒・醤油	アシッドミルク さやえんどう
19 (木)	わかめごはん カレーうどん キャベツとしらすのゴマ和え	米・うどん・片栗粉・白ゴマ 砂糖・コーンフレーク	牛肉・かまぼこ・うすあげ しらす・牛乳	わかめ・玉ネギ・青ネギ 人参・キャベツ	食塩・酒・みりん・カレールウ	牛乳 コーンフレーク
20 (金)	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ	ロールパン・マヨドレ・米	豚肉・ツナ缶・ちりめんじゃこ かつお節	玉ネギ・人参・かぼちゃ・しめじ ブロッコリー・コーン缶・きゅうり キャベツ	食塩・シチュールウ・醤油 セパレートドレッシング	ちりめんおなか おにぎり
21 (土)	木の葉丼 わかめの味噌汁	米・砂糖	豚ミンチ・卵・かまぼこ うすあげ・味噌	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ハッピーターン
23 (月)	ごはん 筑前煮 ほうれん草磯辺和え	米・こんにゃく・砂糖 じゃが芋	豚肉・ちくわ・牛乳	人参・たけのこ・ごぼう・椎茸・絹さや れんこん・ほうれん草・焼きのり	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 お米パフ
24 (火)	バリバリ春巻き丼 チンゲン菜のスープ りんごゼリー	米・春雨・春巻の皮・ゴマ油	豚ミンチ・なると・豚肉 ヤクルト	玉ネギ・人参・椎茸・たけのこ ピーマン・青ネギ・チンゲン菜	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	ヤクルト やさいかりんとう
25 (水)	ごはん 豚肉と白菜の生姜スープ さわら味噌焼き 大根のゆかり和え	米・砂糖	さわら・味噌・豚肉・豆腐 ヨーグルト	大根・白菜・人参・玉ネギ・椎茸・青ネギ パイン缶・もも缶・みかん缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	フルーツ ヨーグルト
26 (木)	ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんサラダ	米・砂糖・マヨドレ・白ゴマ	高野豆腐・卵・かまぼこ ちくわ・ツナ缶・牛乳	人参・玉ネギ・椎茸・グリーンピース れんこん・ブロッコリー・大葉・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 マヨドレ	牛乳 ベジたべる
27 (金)	三色ごはん けんちん汁 きゅうり昆布和え	米・砂糖・こんにゃく 里芋・白ゴマ	豚ミンチ・卵・豚肉・厚揚げ かまぼこ・味噌	絹さや・人参・大根・ごぼう 青ネギ・きゅうり・塩昆布	食塩・酒・みりん・醤油	ミルージュ ミレービスケット



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

