



12月のよていこんだて

2024年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
2 16 月	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 青菜のポン酢和え さつまいものみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 砂糖 さつまいも	鶏肉、青のり ちりめんじゃこ みそ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき	酒、塩 ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアクリームトースト 牛乳	食パン、砂糖、コーンスターチ	牛乳		ココア
3 17 火	昼食	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華スープ	米 砂糖、ごま油 油	厚揚げ、豚肉、みそ 卵、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、マーガリン、砂糖	牛乳	くだもの	
4 18 水	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ ミネストローネ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 じゃがいも、砂糖、油	魚 ベーコン	大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、トマト缶	酒、塩こしょう しょうゆ、酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	雑炊 牛乳	米	ちりめんじゃこ、卵 牛乳	白菜、人参	だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
5 19 木	昼食	ごはん マカロニ豆乳グラタン かぼちゃのみそ汁	米 マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、油	鶏肉、チーズ、スキムミルク、豆乳 みそ	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー かぼちゃ、玉ねぎ	コンソメ、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 金	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐とひじきの和えもの	中華めん、油 砂糖	豚肉 豆腐、ひじき、かつお節	白菜、玉ねぎ、にんじん、もやし、きくらげ ほうれん草、にんじん	シャンタン、しょうゆ、塩こしょう、酒 だしパック、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	小麦粉、コーンフレーク、マーガリン、砂糖	卵 牛乳		ベーキングパウダー
7 土	昼食	豚肉の甘辛丼 もやしときゅうりの酢の物	米、砂糖、油 砂糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、青ねぎ もやし、きゅうり	だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
9 23 月	昼食	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 豚汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 油	魚 豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、しいたけ、えのき 大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
10 火	昼食	カレーライス 切干大根サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、ごま油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく 切干大根、人参、きゅうり	カレールウ、カレー粉、ソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	くだもの ヨーグルト		ヨーグルト	くだもの	
11 25 水	昼食	パン ミートローフ グリーンエッグサラダ キャベツのスープ	食パン、ジャム 片栗粉、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖 油	合挽きミンチ、牛乳 卵	玉ねぎ、ミックスベジタブル ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、塩 塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ふりかけおにぎり 牛乳	米	牛乳		ふりかけ
12 26 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 ブロッコリーのごま和え 白菜のすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖	魚	梅干し、しょうが ブロッコリー、人参 白菜、人参、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
13 27 金	昼食	ごはん 鶏肉のチーズ風味焼き 高野豆腐の煮物 麩と小松菜のみそ汁	米 パン粉、マーガリン 砂糖 麩	鶏肉、粉チーズ 高野豆腐 みそ	パセリ 人参、しいたけ、いんげん 玉ねぎ、小松菜	酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ナポリタン 牛乳	スパゲッティ、砂糖、油	ポークピッツ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう
14 土	昼食	煮込みうどん 豆腐チャンプルー	うどん ごま油	豚肉 豆腐、ツナ缶、かつお節	玉ねぎ、人参、白菜、しいたけ 玉ねぎ、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・3日(火)、12日(木)、26日(木)

*12/21(土)クリスマス祝会

*12/24(火)お誕生会 メニュー:後日お知らせします (おやつ)BOX菓子、牛乳

*12/27(金)終業礼拝

