

令和6年度12月献立表

献立名	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水) う・き・ぞ お弁当	12/12(木)	12/13(金)	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水) か・あ・み お弁当	
献立名	スキムミルク お菓子 あんかけ丼 全粒ごぼう 和風の和風マヨサラダ すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉のガーリックソテー 大豆とキャベツの洋風煮 フロッコリーのマリネ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 五目うどん 鶏肉のガーリックソテー 大根の和風焼き 大根のこま和え 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 八宝菜 手揚げの中華風焼きひたし もやしのだる 中華スープ	スキムミルク お菓子 キーマカレー 大豆とフロッコリーのツナサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のねぎ塩焼き ひじきのきんぴら フロッコリーの白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 赤魚のトマトソース かぼちやフロッコリーのマヨ焼き フレッシュサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 大豆入り和風ミートローフ かぼちやの中華炒め 大根のナムル 中華スープ	う・き・ぞ お弁当	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉と春雨の中華煮 ジャーマンポテト キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ チョコフォンデュ・マシュマロ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん すき焼き風煮 鶏肉のねぎ塩炒め フロッコリーのおかか和え すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 小松菜の洋ひたし フロッコリーとキャベツのサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん チー入りササミ揚げ じゃが芋とねぎの甘辛炒め チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	か・あ・み お弁当
材料名	白米 豚肉 白菜 鶏肉 本だし 醤油 塩 みりん ごま油 片栗粉 ごぼう 人参 醤油 砂糖・みりん ごま油 白ごま 大根 かつおぶし マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク 玉ねぎ わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 塩 みりん ごま油 片栗粉 大豆 キャベツ 油 コンソメ ごま油 塩 白ごま ハセリ	うどん 油揚げ わかめ 玉ねぎ 人参 椎茸 本だし 醤油 塩 砂糖 みりん ごま油 大豆 キャベツ 油 コンソメ ごま油 塩 白ごま ハセリ	米(半つき米) 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク 大豆 フロッコリー 酢 醤油 塩 コンソメ すりおろし ねぎ ごま油 塩 白ごま 中華だし 油 砂糖 みりん 塩 もやし きゅうり 醤油 白ごま ごま油 大根 コン 白ごま・本だし 醤油	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 じゃが芋 ケチャップ ソース ごま油 塩 コンソメ 大豆 フロッコリー 酢 醤油 塩 コンソメ すりおろし ねぎ ごま油 塩 白ごま 中華だし 油 砂糖 みりん 塩 もやし きゅうり 醤油 白ごま ごま油 大根 コン 白ごま・本だし 醤油									
おやつ	ケチャップマカロニ マカロニ・玉ねぎ 人参・豚肉 醤油・ケチャップ 油 砂糖	わらびもち ほろし菜 わらびもち粉 人参・豚肉 醤油・ケチャップ 油 砂糖	小松菜おにぎり 煮茶 わらびもち 人参・豚肉 醤油・ケチャップ 油 砂糖	ココア煮しパン スキムミルク ホットケーキミックス ピュアココア 砂糖	大根もち 緑茶 味増かしティー 味・砂糖 あおさ きな粉 塩 油	きな粉鬆ラスク 味増かしティー 味・砂糖 あおさ きな粉 塩 油	薄のりホチド ほうじ茶 味増かしティー 味・砂糖 あおさ きな粉 塩 油	ブルーベリークッキー スキムミルク ブルーベリージャム 小麦粉 砂糖 油	焼きそば 抹茶 味増かしティー 味・砂糖 あおさ きな粉 塩 油	クリスマスケーキ 抹茶 味増かしティー 味・砂糖 あおさ きな粉 塩 油	ビスケット 小麦粉 ホットケーキミックス 油 砂糖 生クリーム 砂糖・バナナ ココア	あべかわマカロニ ココアミルク マカロニ 小麦粉 きな粉 砂糖 塩	人参おにぎり ほうじ茶 味増かしティー 味・砂糖 あおさ きな粉 塩 油	
栄養価	エネルギー：496(394)kcal たんぱく質：17.0(13.3)g 脂質：18.3(14.6)g 食塩：1.0(0.9)g	エネルギー：481(379)kcal たんぱく質：16.5(12.9)g 脂質：14.3(11.3)g 食塩：0.9(0.8)g	エネルギー：481(385)kcal たんぱく質：21.2(16.9)g 脂質：21.1(17.0)g 食塩：1.6(1.2)g	エネルギー：502(400)kcal たんぱく質：20.9(16.5)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.1(1.0)g	エネルギー：541(433)kcal たんぱく質：18.4(14.7)g 脂質：17.0(13.7)g 食塩：1.8(1.5)g	エネルギー：496(395)kcal たんぱく質：22.9(18.1)g 脂質：17.8(14.1)g 食塩：1.1(1.0)g	エネルギー：482(383)kcal たんぱく質：16.2(12.8)g 脂質：25.0(19.9)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：553(446)kcal たんぱく質：18.6(14.7)g 脂質：16.2(13.0)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：486(385)kcal たんぱく質：16.2(12.7)g 脂質：21.5(17.2)g 食塩：1.1(0.8)g	エネルギー：610(486)kcal たんぱく質：25.1(20.2)g 脂質：22.6(17.9)g 食塩：1.7(1.3)g	エネルギー：496(387)kcal たんぱく質：20.3(16.3)g 脂質：19.3(15.4)g 食塩：1.4(1.4)g	エネルギー：551(438)kcal たんぱく質：21.5(17.1)g 脂質：19.1(15.2)g 食塩：1.4(1.4)g	エネルギー：555(445)kcal たんぱく質：26.5(21.3)g 脂質：16.6(13.3)g 食塩：1.4(1.1)g	

献立名	12/19(木)	12/20(金)
献立名	スキムミルク お菓子 お菓子	スキムミルク お菓子
材料名	白米 ごぼう 人参 椎茸 いんげん 本だし・醤油 砂糖・みりん 大根 塩・油 醤油・みりん・片栗粉	スキムミルク お菓子 お菓子
栄養価	エネルギー：519(415)kcal たんぱく質：18.8(15.2)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：519(415)kcal たんぱく質：18.8(15.2)g 脂質：17.3(13.9)g 食塩：1.2(1.1)g



12月










今月の郷土料理は 広島県 です！

もぶり飯
「もぶり」の名前の由来は広島の方で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であると言われてます。炊いたご飯に干し椎茸・ごぼう・人参・さやいんげんなどの野菜を混ぜ込んだものです。エビ・魚・貝類などを煮たり焼いたりしたものを混ぜることもあります。

レモン
広島県はレモンの生産量日本一を誇ります。レモンは温暖で降水量の少ない気候を好む果実であり、広島県の晴れの日が多く温かい気候で雨や雪が少なく乾燥しやすい気候がレモンに

※作入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『大根』『ねぎ』『フロッコリー』などになります。
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価の0は未測定の値となります。