










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 全卵ごぼう 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 フロッキーのマリネ 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 大豆とフロッキーのツナサラダ 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 フロッキーの白和え 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 かぼちやフロッキーのマヨ焼き 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 さき焼き風煮 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 鶏肉と春雨の中華煮 フレッシュサラダ 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 鶏肉と春雨の中華煮 フレッシュサラダ 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 鶏肉と春雨の中華煮 フレッシュサラダ コンソメスープ チョコフォンデュ・マシュマロ	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 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩 人参 椎茸 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	白米 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 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 醤油 塩 みりん レモン果汁 ひじき いんげん 油揚げ 板こんにゃく ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 もやし スキムミルク ヨーグルト 醤油 塩 白ごま 大根 人参 椎茸 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	
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 きなこ 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 きなこ 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 味覚糖 砂糖 きな粉 塩 醤油	きな粉鬆ラスク 抹茶 味覚糖 砂糖 きな粉 塩 醤油	薄のりホチド ほうじ茶 味覚糖 砂糖 塩 醤油	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 塩	焼きそば 抹茶 味覚糖 砂糖 塩 醤油	クリスマスケーキ 抹茶 味覚糖 砂糖 塩 醤油	ビスタースト 小麦粉 ホットケーキミックス 油 砂糖 きな粉 生クリーム 砂糖 塩 醤油	あべかわマカロニ ココアミルク マカロニ ケチャップ チーズ 玉ねぎ・ベーコン ピーマン 生クリーム 砂糖 塩 醤油	人参おにぎり ほうじ茶 マカロニ 小麦粉 ケチャップ チーズ 玉ねぎ・ベーコン ピーマン 生クリーム 砂糖 塩 醤油	
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：1.0(0.9)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：22.9(18.1)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
おやつ	ホットケーキミックス いちごジャム 生クリーム 砂糖	ホットケーキミックス いちごジャム 生クリーム 砂糖
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』『フロッキー』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。