12月幼児給食献立表

令和8年度
蟹江町給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの（あかいろ）	体の調子をととのえるもの（みどりいろ）	はたらく力になるもの（きいろ）	備考	おやつ
1	火	牛乳 ごはん さわらのごまみそやき ポテトサラダ けんちんじる	牛乳 さわら みそ ハム とりにく とうふ	しょうが とうもろこし きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも マヨネーズ（卵なし）		ミニあんぱん （米粉のまあるいパン&りんごジャム）
2	水	牛乳 ごはん ポークチャップ ツナとやさいのサラダ アルファベットスープ	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく	たまねぎ にんにく もやし えだまめ とうもろこし キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ	ごはん さとう かんきつドレッシング アルファベットマカロニ あぶら		さんしょくだんご
3	木	牛乳 ごはん コロッケ すきやきふうに オレンジ	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ やきどうふ	れんこん（ちさん） にんじん こんにゃく はくさい にんじん ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも パンこ さとう こめこ かたくりこ あぶら かくぶ さとう あぶら		かぼちゃプリン （グレープゼリー）
4	金	牛乳 むぎごはん こめこのチキンカレー れんこんチップス フルーツサラダ	牛乳 とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン れんこん（ちさん） キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん あぶら じゃがいも こめこのカレールウ あぶら あぶら さとう	クラス発表会	クッキー （こめこのロールクッキー） くだものとやさいのスムージー（おちゃ）
5	土	おにぎり（昆布） ひとくちゼリー（りんご）	こんぶつくだに　のり	りんご（ゼリー）	ごはん　あぶら さとう		パン・牛乳
7	月	牛乳 ごはん ちくわのべにしょうがあげ ひじきのいために いものこじる	牛乳 ちくわ ひじき ぶたにく とりにく とうふ	べにしょうが とうもろこし たけのこ さやいんげん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう あぶら さといも		カルテツほうれんそうドーナツ （じゃがいもおかき）
8	火	牛乳 ごはん しゅうまい やさいいっぱいチャプチェ とうもろこしのちゅうかスープ（卵除去食：有）	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	たなえぎ しょうが しょうが にんにく ピーマン たまねぎ きくらげ にら にんじん とうもろこし チンゲンサイ	ごはん パンこ さとう しゅうまいのかわ でんぷんめん さとう ごまあぶら ごま とりにく うずらたまご なると		れんにゅういちごパン （米粉のまあるいパン&いちごジャム）
9	水	牛乳 ソフトめん にくみそけけのぐ ジャーマンポテト はくさいのいそかあえ	牛乳 ぶたにく だいずミート ぶたレバー みそ ベーコン のり	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パセリ ほうれんそう はくさい もやし	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも　あぶら オリーブオイル さとう	もちつき	りんごヨーグルト （りんごゼリー）
10	木	牛乳 ごはん しろみざかなのこうみソース こうやどうふのたまごとじ（卵除去食：有） ふくじんあえ	牛乳 ホキうちこつき こうやどうふ とりにく はんぺん たまご	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん（ちさん）　うり　なす れんこん　しょうが　なたまめ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも さとう		かんそうこざかな （こつぶじゃがあられ） にゅうさんきんいんりょう<カルシウム&VD強化>（お茶）
11	金	牛乳 こめこロール（乳含む） かぼちゃのチキンハムチーズやき（乳除去食：有） おまめのポトフ ブロッコリーサラダ	牛乳 チキンハム チーズ ぶたにく ウインナー だいず	かぼちゃ だいこん えだまめ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こめこロール（乳含む） オリーブオイル マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング	誕生会	ゆきだるまのケーキ （オレンジゼリー）
12	土	おにぎり（おかか） ひとくちゼリー（ピーチ）	あじつけおかか　のり	もも（ゼリー）	ごはん　あぶら さとう		パン・牛乳
14	月	牛乳 ごはん やきにくどんぶりのぐ かんてんスープ フルーツヨーグルト（乳除去食：有）	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ とりにく かんてん ヨーグルト	にんにく きくらげ はくさい にんじん たまねぎ みかん パイナップル アロエ	ごはん さとう さとう		あまからせんべい<減塩> （いしやきいもふうわがし） やさいジュース
15	火	牛乳 ごはん さばのてりやき かんとうに（卵除去食：有） あかしそあえ	牛乳 さば うずらたまご（ちさん） とりにく がんもどき はんぺん こんぶ	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし あかじそこ	ごはん さとう かたくりこ かくぶ さとう		カスタードロールパン （米粉のまあるいパン&りんごジャム）
16	水	牛乳 ごはん にんじんとツナのまぜごはんのぐ さつまじる ほうれんそうのケークサレ	牛乳 ツナ とりにく わかめ みそ ハム とうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ もやし ごぼう えのきだけ はくさい ほうれんそう	ごはん ごま さつまいも ホットケーキミ マヨネーズ（卵なし） マーガリン（乳なし）		ういろ
17	木	牛乳 ごはん　のりつくだに わかさぎのからあげ とりだんごじる きりぼしだいこんのにもの	牛乳 のりつくだに わかさぎ とりにく とうふ（ちさん） ぶたにく(ちさん) あぶらあげ	かぶ にんじん こんにゃく ねぎ　たまねぎ　しょうが きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん あぶら　かたくりこ さといも　かたくりこ さとう		ファイバーヨーグルト<鉄分プラス> （国産みかんゼリー）
18	金	牛乳 しょくたくロール フライドチキン カラフルサラダ オレンジ コンソメスープ	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	しょうが にんにく キャベツ あかピーマン きピーマン　オレンジ たまねぎ にんじん こまつな（ちさん） しめじ	しょくたくロール あぶら こめこ かたくりこ オリーブオイル さとう	クリスマス会食育献立	サンタのケーキ （アップルゼリー）
19	土	おにぎり（鶏五目） ひとくちゼリー（アセロラ）	とりごもくかまめしのもと　のり	アセロラ（ゼリー）	ごはん さとう		パン・牛乳
21	月	牛乳 ごはん カレーピラフのぐ ほしのスンチカツ ミネストローネスープ	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース たまねぎ こまつな（ちさん） かぶ トマト たまねぎ　パジル	ごはん あぶら あぶら　パンこ　こむぎこ　こめこ　さとう じゃがいも しろいんげんまめ オリーブオイル		むらさきいもまんじゅう （うすやきせんべい）
22	火	牛乳 ごはん とりにくのりきゅうやき れんこんサラダ とうじじる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく れんこん（ちさん） キャベツ とうもろこし かぼちゃ にんじん	ごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ マヨネーズ（卵なし）		レーズンパン （米粉のまあるいパン&いちごジャム）
23	水	牛乳 スパゲティ えびのクリームソース（乳除去食：有） てづくりナゲット りんごのサラダ	牛乳 ベーコン えび なまクリーム 牛乳 とうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな（ちさん） れんこん（ちさん） しょうが キャベツ きゅうり りんご	スパゲッティ こむぎこ バター マーガリン（乳なし） マヨネーズ（卵なし） かたくりこ こむぎこ あぶら ごまドレッシング		おこめのメープルマフィン<乳卵不使用> （アセロラゼリー）
24	木	牛乳 ごはん　クリスマスひとくちいちごゼリー ぎゅうにくとごぼうのまぜごはんのぐ きぜいどうふ（卵除去食：有） さけだんごのさんぺいじる	牛乳 ぎゅうにく とうふ たまご かにかまぼこ（かに成分なし） すりみ さけ　たら あぶらあげ こんぶ	いちご（ゼリー） しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ とうもろこし ねぎ だいこん にんじん はくさい ねぎ　たまねぎ	ごはん　さとう さとう さとう かたくりこ さとう		はいがクッキー<乳卵不使用> （おさかなあじのパフスナック）
25	金	にゅうさんきんいんりょう<鉄分&葉酸> はりねずみカレーパン いちごのムース<乳卵不使用>	にゅうさんきんいんりょう いちご　とうにゅう　ゼラチン		はりねずみカレーパン（乳卵不使用） さとう		やさいポテトスナック （あまなつゼリー）
26	土	おにぎり（鮭） ひとくちゼリー（洋ナシ）	さけ　のり	ようなし（ゼリー）	ごはん　あぶら さとう		パン・牛乳
28	月	牛乳 おにぎり（しお） こもくやさいスープ マスカットゼリー	牛乳	にんじん　こんにゃく　たけのこ　ほししいたけ ぶどう（ゼリー）	おにぎり（しお） さつまいも さとう		バウムクーヘン （ピーチゼリー）

冬至

「冬至」は、１年の中で、昼が一番短く、夜が最も長くなる日です。
昔から冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。
また、「ん」のつく食物を食べると「運」がつくといわれています。
「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うどん」などがあり、「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれています。冬を元気に過ごせるようにと、願いを込めた昔の人の「知恵」ですが、栄養価的にもビタミンAにかわるβ-カロテンやビタミンCなど、冬を乗り切る栄養素がたっぷりです。

なんきん（かぼちゃ）　にんじん　れんこん　ぎんなん　きんかん　かんてん　うどん










愛知県産　使用予定食材
小松菜、蓮根
うずら卵、大根（10日）
豚肉、豆腐（17日）

おさかな
チャレンジデー
17日　わかさぎ



食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります。