

# 12月 予定献立表

2024年11月27日  
横浜ナーサリー  
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	日				
2	月	ごはん 豚肉と春雨の炒め 大豆とじゃこの炒り煮 みそ汁 バナナ	米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、しょうゆ、塩、油 大豆、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、油 切干大根、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
				おにぎり	米、ゆかり
3	火	バターロール バーベキューチキン 白菜と小松菜の炒め クラムチャウダー りんご	バターロール 鶏肉、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、油 白菜、小松菜、塩、油 人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶、あさり缶、バター、小麦粉、牛乳、酒、塩 鶏がら、油 りんご	ふラスク 牛乳	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳
				みかん	みかん
4	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え けんちん汁 バナナ	米 鮭、塩、小麦粉、油、マヨドレ、コーンクリーム缶、粉チーズ ほうれん草、人参、のり、しょうゆ 生揚げ、里いも、人参、ねぎ、大根、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ バナナ	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	オレンジゼリー ウエハース 牛乳
				おにぎり	米、ごま、塩
5	木	ごはん きゃべつメンチ ブロッコリーサラダ みそスープ	米 豚ひき、牛ひき、玉ねぎ、きゃべつ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 豆腐、人参、玉ねぎ、塩、鶏がら、みそ	アップルポテト 牛乳	さつまいも、りんご、砂糖 バター 牛乳
				おにぎり	米、わかめふりかけ、ごま
6	金	チキンカレーライス ツナときゅうりのサラダ スープ みかん	米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、りんご、にんにく、小麦粉、バター カレー粉、牛乳、塩、鶏がら、ソース、油 ツナ、きゅうり、マヨドレ、塩 きゃべつ、玉ねぎ、鶏がら、塩 みかん	ドーナッツ 牛乳	ドーナッツ 牛乳
				りんご	りんご
7	土	あんかけ焼きそば さつまいもの甘煮 清汁 ヨーグルト	焼きそば、油、豚肉、酒、白菜、玉ねぎ、人参、豆苗、なると、しょうゆ、塩 鶏がら、片栗粉 さつまいも、砂糖 わかめ、もやし、ねぎ、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
8	日				
9	月	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜炒め 清汁 バナナ	米 卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリルピース缶、豆乳、塩、油、ケチャップ、マヨドレ きゃべつ、もやし、塩、油 豆腐、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム クリームチーズ 牛乳
				おにぎり	米、ゆかり
10	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	米、きな粉、砂糖 じゃがいも、玉ねぎ、豚ひき、酒、しょうゆ、砂糖、塩、油 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、マヨドレ ねぎ、えのき、こんぶ、煮干し、みそ	フルーツパフェ 牛乳	バナナ、パイン缶、砂糖 生クリーム、コーンフレーク 牛乳
				りんご	りんご
11	水	ロールパン チキンカツ レタスと人参のサラダ スープ みかん	ロールパン 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース、ケチャップ レタス、人参、油、砂糖、酢、塩 ウインナー、ねぎ、じゃがいも、塩、鶏がら みかん	チャーハン 牛乳	米、鶏ひき、玉ねぎ、人参 しょうゆ、塩、鶏がら、油 牛乳
				おにぎり	米、ごま、塩
12	木	切干大根ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし 清汁 りんご	米、切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、塩、かつおぶし ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 小松菜、人参、しょうゆ わかめ、玉ねぎ、ふ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、牛乳 卵、油 牛乳
				バナナ	バナナ
13	金	ごはん ビーフストロガノフ きゃべつのサラダ スープ みかん	米 牛肉、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、酒、コーンスターチ、牛乳 塩、鶏がら、ソース、ケチャップ、油 きゃべつ、コーン缶、砂糖、酢、油、しょうゆ 鶏肉、白菜、人参、鶏がら、塩 みかん	焼いも 牛乳	さつまいも 牛乳
				オレンジゼリー	オレンジゼリー
14	土	ちゃんぽんうどん 大根と生揚げのみそ煮 ヨーグルト	乾麺、豚肉、きゃべつ、もやし、人参、にら、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ 塩、鶏がら、ごま油 生揚げ、鶏ひき、酒、大根、いんげん、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉 ヨーグルト	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
15	日				
16	月	ごはん 八宝菜 鶏肉ともやしの中華炒め みそスープ (ゆり)みそ汁	米 豚肉、酒、人参、チンゲンサイ、白菜、ねぎ、なると、塩、鶏がら、しょうゆ 片栗粉、油 鶏肉、きゅうり、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 玉ねぎ、えのき、塩、鶏がら、みそ じゃがいも、玉ねぎ、えのき、こんぶ、煮干し、みそ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
				おにぎり	米、ゆかり
17	火	ごはん カレー鶏 人参しりしり 清汁 りんご	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、油 人参、もやし、ツナ、卵、しょうゆ、砂糖、ごま油 かぶ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご	いももち 牛乳	じゃがいも、塩、片栗粉 青のり、油、しょうゆ 牛乳
				みかん	みかん

18	水	ごはん めかじきのゴマ揚げ 納豆和え みそ汁 バナナ	米 めかじき、塩、ごま、小麦粉、卵、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし 大根、人参、油揚げ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	あさがお リクエストニュー	ホットケーキ 牛乳 りんご	ホットケーキミックス、牛乳 卵、バター、グラニュー糖 いちごジャム 牛乳 りんご
19	木	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 煮豆 清汁 みかん	米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、ほうれん草、みそ、砂糖、しょうゆ、油 大正金時豆、砂糖、塩 そうめん、ねぎ、わかめ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん		サンドイッチ 牛乳 おにぎり	食パン、きな粉、砂糖 生クリーム 牛乳 米、ごま、塩
20	金	ハヤシライス トマト スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、油 トマト 玉ねぎ、きゃべつ、コーン缶、塩、鶏がら バナナ		かぼちゃ蒸しパン 牛乳 みかん	かぼちゃ、小麦粉、豆乳 ベーキングパウダー、砂糖、油 牛乳 みかん
21	土	ごはん さわらのみそ焼き チンゲンサイのおひたし 清汁 ヨーグルト	米 さわら、玉ねぎ、みそ、砂糖、みりん、油 チンゲンサイ、人参、しょうゆ 大根、豆腐、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩 ヨーグルト		お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
22	日					
23	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ スープ	米 木綿豆腐、豚ひき、酒、人参、ねぎ、にら、油、しょうゆ、みそ、塩、片栗粉 春雨、人参、きゅうり、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 玉ねぎ、卵、塩、鶏がら、片栗粉		りんご お菓子 牛乳 ぶどうゼリー	りんご お菓子 牛乳 ぶどうゼリー
24	火	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ クリームシチュー りんご	ロールパン 豚ひき、人参、玉ねぎ、豆乳、パン粉、塩、油、ソース きゃべつ、コーン缶、マヨドレ、塩 じゃがいも、玉ねぎ、人参、鶏肉、小麦粉、バター、牛乳、鶏がら、塩、油 りんご		おにぎり 牛乳 いちご	米、ゆかり、のり 牛乳 いちご
25	水	ごはん フライドチキン ブロッコリーサラダ スープ みかん	米 鶏肉、しょうが、塩、小麦粉、片栗粉、油 ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 玉ねぎ、人参、コーン缶、鶏がら、塩 みかん		クリームナッツ 牛乳 りんご	ドーナッツ、生クリーム 砂糖、いちご 牛乳 りんご
26	木	ごはん しょうが焼き 三色ナムル みそスープ バナナ	米 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 もやし、小松菜、人参、しょうゆ、ごま、ごま油 生揚げ、大根、塩、鶏がら、みそ バナナ		マカロニ安倍川 牛乳 おにぎり	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 米、ゆかり
27	金	ごはん 鮭の照り焼き チンゲンサイの炒め 清汁 みかん	米 鮭、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 チンゲンサイ、塩、ごま油 そうめん、人参、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん		クラッカーサンド 牛乳 バナナ	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳 バナナ
28	土	焼きそば かぼちゃの煮物 みそ汁 ヨーグルト	焼きそば、豚肉、酒、きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、ソース、しょうゆ、塩 油、かつおぶし かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、ちくわ、煮干し、こんぶ、みそ ヨーグルト		お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
29	日					
30	月					
31	火					

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳  
火曜日：クラッカー、麦茶  
水曜日：ヨーグルト、麦茶  
12/7（土）：乳酸菌飲料  
12/18（水）：ヨーグルトドリンク  
12/21（土）：乳酸菌飲料

木曜日：牛乳  
金曜日：ヨーグルトドリンク  
土曜日：野菜とりんごのジュース

☆12月の予定給与栄養量（1人1日当たり）☆

	乳児	幼児
エネルギー	498kcal	542kcal
たんぱく質	19.3g	20.8g
脂質	14.8g	16.5g
カルシウム	284mg	249mg
鉄分	2.2mg	2.0mg
塩分	1.5g	1.7g

# ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。  
この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCで  
お肌すべすべ!



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す）」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷり、お肌を健康にし、体の免疫力を高めて、かぜの予防にも役立ちます。

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。