

# 2024年 12月献立表

社会福祉法人 都立版の  
こども発達センター

日 曜日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源
2 月	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の竜田揚げ スティック野菜	牛乳	米	鶏肉 牛乳	パジル にんにく 胡瓜 大根 人参 玉葱 パセリ バナナ ほうれん草
3 火	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜 オレンジ
4 水	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 白菜のごま和え	牛乳	米 ごま 里芋 こんにゃく	鯖 豆腐 牛乳	人参 白菜 小松菜 えのき茸 大根 青ねぎ
5 木	ちゃんぽん ちくわのカレー揚げ きゅうりのおかか和え	牛乳	中華麺 小麦粉	豚肉 かまぼこ かつお節 竹輪	もやし 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ 青ねぎ 胡瓜 コーン
6 金	ご飯 みそ汁 ひじき入りオムレツ もやしナムル みかん	牛乳	米 じゃが芋	卵 ひじき わかめ 鶏肉 ウインナー 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 みかん かいわれ大根
7 土	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶	米	豚肉	玉葱 人参 コーン キャベツ ブロッコリー 大根 白菜 パセリ
9 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳	米	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	生姜 青梗菜 キャベツ なめこ 青ねぎ
10 火	パン 和風スープ チキンと南瓜のグラタン トマトサラダ ウインナー	牛乳	パン 小麦粉 マカロニ バター 中華麺 パン粉	鶏肉 ウインナー 牛乳 チーズ 牛肉 わかめ	玉葱 人参 南瓜 小松菜 胡瓜 トマト えのき茸
11 水	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 ゴママヨネーズ和え	牛乳	米 ごま 里芋	鯖 豆腐 牛乳	大根 玉葱 人参 キャベツ 青ねぎ 小松菜
12 木	他人どんぶり 春雨サラダ 赤だし	牛乳	米 春雨	牛肉 卵 竹輪 油揚げ わかめ 牛乳 寒天	人参 玉葱 ごぼう 青ねぎ 胡瓜 キャベツ 白ネギ
13 金	ご飯 みそ汁 鯖の磯辺焼き お浸し	牛乳	米 ごま	鯖 牛乳 青のり 厚揚げ	キャベツ ほうれん草 玉葱 人参 青ねぎ
14 土	休園日				
16 月	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し	牛乳	米	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	小松菜 えのき茸 人参 玉葱 青ねぎ
17 火	ご飯 もやしスープ 厚揚げのマーボー豆腐 大根とレタスのサラダ	牛乳	米	厚揚げ 豚肉 牛乳	生姜 キャベツ 青ねぎ 玉葱 胡瓜 大根 レタス 人参 もやし 豆苗
18 水	焼きうどん オーブンポテト みそ汁 りんご	牛乳	うどん じゃが芋	豚肉 ちくわ 青のり 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 りんご
19 木	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ) 鯖の塩焼き れんごんのそぼろ炒め みかん	牛乳	米	鯖 鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳	れんこん にんじん なんきん 小松菜 かいわれ大根 みかん ゆず
20 金	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	グリーンピース 玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ コーン バナナ
21 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶	米 さつまいも	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸
23 月	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳	米	鮭 厚揚げ 牛乳 わかめ	パセリ にんにく 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 青ねぎ
24 火	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 しらす わかめ 牛乳 かまぼこ	白菜 玉葱 白ねぎ 人参 胡瓜 もやし 小松菜
25 水	チキンライス エピフライ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ゼリー	牛乳	米 小麦粉 バター パン粉 マカロニ	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 コーン 胡瓜 キャベツ グリンピース えのき茸 ほうれん草
26 木	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め しらす和え りんご	牛乳	米 じゃが芋	豚肉 しらす 豆腐 油揚げ 牛乳 じゃこ	生姜 玉葱 しめじ茸 青ねぎ 小松菜 キャベツ かいわれ大根 りんご
27 金	年越しきつねうどん かみかみサラダ バナナ ふりかけご飯	牛乳	うどん ごま 米	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき	青ねぎ 千切り大根 キャベツ コーン バナナ
28 土	休園日				

今年の冬至は12月21日です。  
冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。  
にんじん、れんこん、なんきん…などなど。  
また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、  
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

MERRY CHRISTMAS



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成