

令和6年12月分 予定献立表

幼稚園

刈谷市学校給食センター



日 ／ 曜	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		499 19.4
	けんちんしのだの野菜あんかけ	豆腐 油揚げたら	ひじき	にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でん粉		
	野菜と豚肉の豆乳煮	豚肉 豆乳		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく キャベツ もやし しめじ		ごま	
	みかん				みかん			
3火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		440 21.1
	まぐろとレバーのねぎソース	まぐろ 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油	
	野菜のかす汁	鶏肉 生揚げ 合わせみそ		小松菜	大根 白菜 えのきだけ	じゃが芋		
	きんぴらごぼう			にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油 米油	
4水	雁が音中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ミルクロールパン		544 22.5
	ミルクロールパン 牛乳							
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	
5木	海そうサラダ			海そう		キャベツ きゅうり		482 20.1
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				米	
	さばのみそ煮	さばみそ						
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
6金	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	426 19.5
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				米	
	野菜しゅうまい	たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		
	マーぼー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		
7水	刈谷市産ブロッコリーともやしの中華サラダ			刈谷市産ブロッコリー	もやし しょうが		ごま油	455 19.6
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				米	
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖		
8木	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	小松菜	もやし	砂糖		484 15.5
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				米	
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	
	ニラみそスープ	豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん にら チンゲンサイ	ごぼう キャベツ しめじ しょうが にんにく			
9水	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし		ごま油	460 19.7
	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳				米	
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	
	肉団子の甘辛煮	鶏肉			玉ねぎ			
10木	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 パイナップル		りんごゼリー	441 21.2
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				米	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉 生揚げ 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 ごぼう	砂糖		
11水	刈谷市産白菜とにんじんの昆布あえ		昆布	にんじん	刈谷市産白菜		ごま油	460 18.8
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				米	
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草				
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ハヤシルウ	
13金	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ	まぐろ油漬け		刈谷市産カリフラワー キャベツ			ドレッシング	441 18.8
	献立表の見方	【 】:卓上物 【 】:業者配達 太字:新献立 ◆:我が家のじまん料理					エネルギー基準値 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。

献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》



	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米		
16	ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でん粉	米油	440
月	◆栄養たっぷりコンソメバター風スープ	鶏肉 刈谷市産大豆		ほうれん草	玉ねぎ	里芋	バター	18.1
	にんじんサラダ	日高小学校6年生 鬼頭 柚衣さんの 我が家のじまん料理です		にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	
17	ひじきご飯 (麦ご飯・具)	牛乳 まぐろ油漬け 油揚げ	飲用牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油	401
火	厚焼き卵 すまし汁 チチ洋なしゼリー	卵 鶏肉		にんじん ねぎ	ごぼう 白菜			18.2
18	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ	白玉うどん でん粉 砂糖		518
水	さつま芋の天ぷら 刈谷市産大根のしそあえ			小松菜 赤じそ	刈谷市産大根	さつま芋 小麦粉	米油	18.0
19	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
木	豚肉とかぼちゃの豆乳みそ汁 きんぴらコロッケ	豚肉 豆乳 合わせみそ		かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 大根 干しいたけ			425
	刈谷市産白菜のゆず香あえ	冬至 今年の冬至は 21日です		にんじん	玉ねぎ ごぼう	じやが芋 小麦粉 パン粉	米油	14.7
20	ご飯	牛乳	飲用牛乳		にんじん	刈谷市産白菜 ゆずの皮 ゆず果汁	砂糖 はちみつ	
金	チキンカレー 白身魚の香草焼き コールスロー 【いちごの米粉カップケーキ】	鶏肉 ホキ	トマト にんじん バジル					542
								22.4

愛知県産の食材 主食（米（刈谷市産） 小麦） 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ
(今月の予定) ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし エッグチーズ トースト

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

にんじんサラダ

食まる5人がそろそろ
朝食の組み合わせ

一材料（4人分）

にんじん	70g
きゅうり	50g
ホールコーン	25g
A 油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
塩	1.2g
こしょう	適量

一作り方

- ① にんじん、きゅうりは千切りにします。
- ② ①とホールコーンをさっとゆで、冷ましておきます。
- ③ Aをしっかり混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
- ④ ②を③で丿て、出来上がりです。



にんじんサラダ

12月 16日

※日にちは給食での実施日

秋から冬にかけて旬を迎えるにんじんは、甘みが強く、免疫力を上げる効果があります。

これから寒い季節に備え、栄養たっぷりの「にんじん」を味わって、寒さに負けない身体を作りましょう。