

12月献立表

あいさり認定こども園

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児 午前のおやつ | 3歳 未満児食 | 全園児共通献立 | 午後のおやつ | 主な材料 | | | 3歳未満児 エネルギー(kcal) | 3歳以上児 たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | |
|----|----|---|------------|--|-------------------|--------------------------------|----------------------------|---|----------------------------|----------------------------|-------|-------|--|
| | | | | | | あか からだを つくる | き ちからが てる | みどり からだのちょうし をよくする | | | | | |
| 1 | 月 | 麦茶 わかめせんべい | 麦飯 | ほつけの焼き魚 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 果物 | 牛乳 ジャムサンド | ほつけ 油揚げ | 米 食パン | 昆布 大根 人参 長ねぎ しいたけ トマト | 374 16.9 9.4 1.3 | 366 21.5 14.6 1.7 | | | |
| 2 | 火 | 牛乳 トマトビスケット | 麦飯 | 炒り豆腐 さつまいものオレンジ煮 白菜のおかか和え みそ汁 果物 | 牛乳 黒糖蒸しパン | 豆腐 鶏肉 油揚げ | さつまいも | 人参 長ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ 白菜 | 484 18.9 13.7 0.9 | 457 20.2 15.2 1.2 | | | |
| 3 | 水 | 麦茶 せんべい | 麦飯 | 豚肉のりんごソース かぼちやの甘煮 春雨サラダ わかめスープ 果物 | 牛乳 ヨーグルトケーキ | 豚肉 ハム | 春雨 片栗粉 | 玉ねぎ かぼちや しいたけ りんご 生姜 | 420 15.4 11.8 0.9 | 431 19.4 17.2 1.3 | | | |
| 4 | 木 | 牛乳 ウエハース | 麦飯 | たらのムニエル 切干大根のサラダ プロッコリーのごま和え クリームシチュー みかんゼリー | 麦茶 和風スパゲティ | たら ツナ 鶏肉 | ごま じやがいも スパゲティ | 切干大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり しめじ プロッコリー | 554 24.0 20.0 1.4 | 432 21.6 18.3 1.7 | | | |
| 5 | 金 |  発表会     | | | | | | | | | | | |
| 6 | 土 | 麦茶 えだまめビスケット | 麦飯 | 豚肉と野菜の旨煮 果物 | 麦茶 せんべい | 豚肉 | 米 片栗粉 | 白菜 玉ねぎ 人参 | 262 9.4 5.0 0.2 | 196 10.0 6.3 0.3 | | | |
| 8 | 月 | 麦茶 とうもろこしすなっく | 麦飯 | ぶりの照り焼き 五目きんぴら かぼちやサラダ みそ汁 果物 | 牛乳 人参マフィン | ぶり 豚肉 チーズ 高野豆腐 バター | 米 ホットケーキ ミックス 片栗粉 | れんこん かぼちや ごぼう キヤベツ 人参 えのき 長ねぎ | 545 21.3 22.6 1.4 | 584 26.2 30.9 1.7 | | | |
| 9 | 火 | 麦茶 バナナ | ゆかりご飯 | ハンバーグ 人参のしりしり ポテトサラダ みそ汁 果物 | 牛乳 アップルパイ | 豚肉 ツナ ハム 油揚げ | 米 片栗粉 | 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 長ねぎ とうもろこし | 502 19.7 20.9 1.3 | 532 24.7 29.2 1.5 | | | |
| 10 | 水 | 牛乳 どうぶつビスケット | 麦飯 | 豆腐の五目焼き レバーそぼろ ほうれん草の中華風和え物 豆乳スープ 果物 | 麦茶 焼きビーフン | 豆腐 レバー 豚肉 豆乳 | 片栗粉 ごま さつまいも ビーフン | 人参 ほうれん草 こねぎ ひじき 玉ねぎ とうもろこし | 500 25.0 14.5 1.2 | 344 23.5 11.0 1.4 | | | |
| 11 | 木 | 麦茶 わかめせんべい | 麦飯 | メンチカツ 白菜と豚肉炒め さつまいもサラダ みそ汁 果物 | 牛乳 べら焼き | 豚肉 ハム | 片栗粉 さつまいも | 白菜 きゅうり 小松菜 もやし 人参 えのき とうもろこし | 391 16.4 12.5 0.9 | 384 22.7 21.4 1.5 | | | |
| 12 | 金 | 牛乳 トマトビスケット | 麦飯 | 鮭の塩焼き ひじきの煮物 プロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 果物 | 牛乳 ツナサンド | 鮭 油揚げ 豆腐 ツナ | 米 食パン | ひじき 大根 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ プロッコリー | 429 23.0 15.1 1.6 | 388 26.0 17.2 1.8 | | | |
| 13 | 土 | 麦茶 えだまめビスケット | 麦飯 | 鶏肉と野菜の旨煮 果物 | 麦茶 せんべい | 鶏肉 | 米 片栗粉 | 白菜 玉ねぎ 人参 | 256 8.5 4.8 0.3 | 188 8.8 0.6 0.4 | | | |
| 15 | 月 | 麦茶 せんべい | 麦飯 | さばのみぞ焼き ごぼうサラダ ミニトマト すまし汁 果物 | とろけるプリン せんべい | 鯖 ツナ | 米 麩 | ごぼう 長ねぎ きゅうり トマト ほうれん草 | 393 13.3 12.8 0.8 | 329 14.2 15.1 1.2 | | | |
| 16 | 火 | 麦茶 とうもろこしすなっく | 麦飯 | 鶏肉の漬け焼き 五目和え プロッコリーのちらし和え みそ汁 果物 | 牛乳 のりじゃこトースト | 鶏肉 油揚げ 豆腐 しらす | 米 食パン | 小松菜 もやし 人参 大根 しいたけ 長ねぎ とうもろこし | 369 22.0 10.3 1.5 | 364 28.2 15.7 2.1 | | | |
| 17 | 水 | 牛乳 ウエハース | 麦飯 | 豚肉の野菜巻き しらす納豆 マカロニサラダ みそ汁 果物 | 牛乳 スイートポテト | 豚肉 納豆 しらす ハム | ごま マカロニ さつまいも バター | 人参 白菜 いんげん えのき きゅうり 長ねぎ とうもろこし | 564 22.3 22.1 1.3 | 521 23.3 23.8 1.5 | | | |
| 18 | 木 | 麦茶 バナナ | 麦飯 | さわらの香味焼き 小松菜とコーンの和え物 コロコロサラダ みそ汁 果物 | 麦茶 ひじきと大豆のおにぎり | さわら 豆腐 油揚げ 大豆 | 米 麩 | 長ねぎ きゅうり 小松菜 もやし 人参 とうもろこし | 404 16.9 7.8 1.2 | 378 19.4 10.4 1.7 | | | |
| 19 | 金 | 牛乳 ウエハース | 麦飯 | チキンナゲット プロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう みそ汁 ぶどうゼリー | 牛乳 かぼちゃパイ | | 油揚げ | ごぼう もやし 人参 長ねぎ 白菜 ブロッコリー | 528 18.4 18.3 1.5 | 433 17.9 19.8 1.8 | | | |
| 20 | 土 | 麦茶 えだまめビスケット | 麦飯 | 豚肉と野菜の旨煮 果物 | 麦茶 せんべい | 豚肉 | 米 片栗粉 | 白菜 玉ねぎ 人参 | 180 9.0 7.1 0.2 | 222 9.5 9.3 0.3 | | | |
| 22 | 月 | 麦茶 とうもろこしすなっく | 麦飯 | ポークカレー 豆腐ナゲット ツナサラダ 果物 | 牛乳 かぼちゃのお焼き | 豚肉 ツナ | 米 片栗粉 ごま | 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし | 449 14.9 14.7 1.4 | 493 19.8 22.8 2.1 | | | |
| 23 | 火 | 牛乳 バナナ | | ケチャップライス もみの木ハンバーグ プロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ キャロットゼリー | 牛乳 ケー‌キ | ウインナー | 米 片栗粉 | 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり とうもろこし | 481 17.2 16.0 1.4 | 570 21.1 19.3 1.8 | | | |
| 24 | 水 | 麦茶 せんべい | わかめご飯 | かれいの磯辺焼き 築前煮 ミニトマト みそ汁 果物 | 牛乳 スコーン | かれい 鶏肉 | 米 麩 | わかれ しいたけ ごぼう トマト れんこん キャベツ 人参 | 441 19.1 11.6 1.0 | 446 24.2 17.2 1.2 | | | |
| 25 | 木 | 牛乳 トマトビスケット | 麦飯 | 肉団子のケチャップ和え 切り干し大根の煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 果物 | 牛乳 マカロニきな粉 | 油揚げ マカロニ きな粉 | 米 マカロニ | 切干大根 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ こねぎ きゅうり | 499 21.7 17.0 1.3 | 446 23.7 17.7 1.6 | | | |
| 26 | 金 | 麦茶 とうもろこしすなっく | 麦飯 | 鶏肉と野菜の旨煮 ベイクドポテト れんこんサラダ フルーツポンチ | 麦茶 年越しうどん | 鶏肉 ツナ | 米 片栗粉 じやがいも うどん | 白菜 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 人参 しいたけ れんこん | 453 15.4 12.3 0.8 | 426 17.2 15.8 1.1 | | | |
| 27 | 土 | 麦茶 えだまめビスケット | |  お弁当の日         | | | | | | | | | |

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・12月23日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだ

令和7年11月28日 №8

12月になった途端、なぜだか気ぜわしいですね。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。インフルエンザや風邪、コロナを予防するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。

あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、
スープ、シチューなど

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、ダ
イコン、ニンジンなど



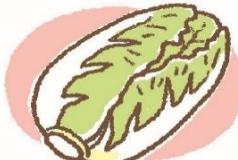
おもちつき

もちは「望」に通じ、満ち足りたことを表します。お正月にもちを供えるのは、家族みんなが満ち足りた気持ちで幸せな一年を過ごせますようにという願いから。そのための準備として年末に行うもちつきは、神聖な行事とされていました。ちなみに 29 日は「苦餅」になるとして、もちをつくのを避けることもあるそうです。

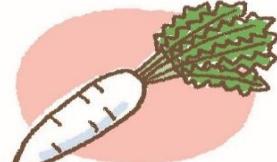
--冬が旬の食べ物--

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

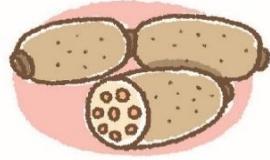
ハクサイ



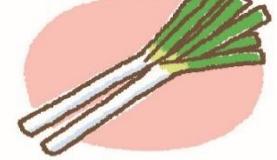
ダイコン



レンコン



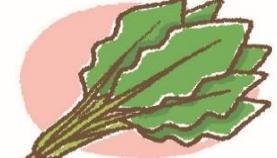
長ネギ



ブロッコリー



ホウレンソウ



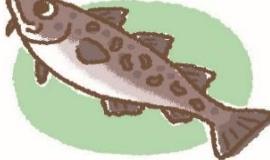
カキ



ブリ



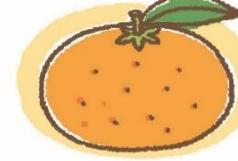
タラ



ヒラメ



ミカン



ユズ

