

2024年 12月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1(土)						
2 (月)	親子汁 小魚 春雨サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ハム	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 人参・きゅうり・コーン・もやし	三温糖・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖	醤油・みりん 酢 酢・醤油・レモン果汁	りんご 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
3 (火)	焼きししゃも 野菜のネバネバ和え ごぼうの味噌汁	ししゃも 納豆 油揚げ・味噌・煮干し	にら・もやし・人参・キャベツ ごぼう・玉ねぎ・人参・ねぎ	マヨネーズ	醤油	ヨーグルト お菓子
4 (水)	鶏肉のすき焼き風煮 小魚 お店屋さんごっこ さつま芋の味噌汁	鶏肉・鰹節・焼き豆腐 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ	糸こんにゃく・砂糖・麩 さつま芋	醤油・みりん 酢	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
5 (木)	カレービーフン 小魚 豆腐とニラのスープ	豚肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ ニラ・人参・玉ねぎ	ビーフン・油 片栗粉	コンソメ・醤油・カレー粉 酢 醤油・鶏がら・みりん	シュガートースト(手) 0歳 食パンスティック 牛乳
6 (金)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢	チーズ お菓子 牛乳
7(土)						
9 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 もやしスープ	ウインナー かえりちりめん ツナ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 コンソメ・醤油・塩	みかん お菓子 牛乳
10 (火)	酢豚 小魚 中華風コーンスープ	豚肉 かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜 クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	じゃが芋・片栗粉・三温糖 片栗粉	ケチャップ・酢・醤油・塩・みりん・酒 酢 醤油・コンソメ・塩	ヨーグルトケーキ(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
11 (水)	鮭の塩焼き 海苔酢和え はんぺんの澄まし汁	鮭 ツナ・海苔 はんぺん・わかめ・鰹節	小松菜・人参・キャベツ 椎茸・三つ葉	砂糖	塩 酢・醤油 醤油・みりん	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
12 (木)	鶏肝のしぐれ煮・小魚 ナムル風煮浸し 麩とわかめの味噌汁	鶏肝 かえりちりめん 油揚げ 味噌・わかめ・煮干し	生姜 ほうれん草・人参・もやし・生姜 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 三温糖・ごま油 麩	醤油・みりん 酢 醤油・酢・塩	ポップコーン(手) 0歳 お菓子 牛乳
13 (金)	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 マヨネーズ・ごま	カレー粉・カレールウ・醤油 コンソメ・ケチャップ 酢・醤油	チーズ お菓子 牛乳
14(土)						
16 (月)	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
17 (火)	白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ 野菜スープ	白身魚 ハム ツナ・昆布・鰹節	かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 マヨネーズ・じゃが芋	ケチャップ・醤油・中華だし・酢 塩・レモン果汁 塩・醤油・コンソメ	いちご蒸しパン(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
18 (水)	チンジャオロース 小魚 ほうれん草入りかきたま汁	牛肉 かえりちりめん 卵・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 ほうれん草・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖 片栗粉	中華だし・醤油・塩 酢 塩・醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
19 (木)	鶏肉と大豆のトマト煮 小魚 じゃが芋とベーコンのスープ	鶏肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 玉ねぎ・人参	マカロニ・片栗粉・三温糖 じゃが芋	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ 酢 コンソメ	五平餅(手) 0歳 おにぎり お茶
20 (金)	豚の生姜焼き 小魚 大根と人参の味噌汁	豚肉 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜 大根・人参・ねぎ	三温糖・油・片栗粉	醤油・酒 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
21(土)						
23 (月)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 えのきと豆腐の味噌汁	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	千切り大根・人参・三度豆 えのき・ねぎ	三温糖	醤油・みりん 酢	オレンジ お菓子 牛乳
24 (火)	ゆかりご飯 ローストチキン フレンチドレッシングサラダ ミネストローネ クリスマス誕生日会	鶏肉 ハム ベーコン・鰹節	生姜・にんにく キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・トマト缶・にんにく	米 砂糖 油・砂糖 じゃが芋・砂糖・油	ゆかり 醤油・みりん 酢・レモン果汁・塩 塩・コンソメ・ケチャップ	ケーキ 0.1歳 いちご・蒸しパン 牛乳
25 (水)	洋風おでん 小魚 わかめスープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・パセリ・玉ねぎ	砂糖・じゃが芋 ごま	塩・醤油・鶏がら 酢 鶏がら・醤油	お麩ラスク(手) 0歳 オレンジ・お菓子 牛乳
26 (木)	ポークカレー お餅つき スパゲティサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン スパゲティ・マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	チーズ お菓子 牛乳
27日(金) お弁当の日						
28(土)						

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(24日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

食事だより



日に日に空気が冷たく感じるようになりました。
クリスマスにお正月休みと
楽しみがいっぱいの12月
子どもたちは待ちきれない!といった様子で
毎日ワクワク・ソワソワしています。
普段の食事に気を配りながら
冬野菜をたくさん食べて
風邪に負けないからだ作りをして
年末年始を楽しく過ごしましょう。

今年の冬至は・・・

12月21日(土)です。

冬至は日照時間が最も短くなり
夜が長い日となっています。
この日に「**ん**」の付くものを食べると
運気が上がるといわれています。
かぼちゃの別名は「なんき**ん**」です。

他にもこんなに「**ん**」が付く食べ物があります。

にんじ**ん** だいご**ん** れんご**ん** うど**ん**
ぎんな**ん** きんか**ん** いんげ**ん**

「**ん**」が2つ付いているのは、より運気がアツクと言われていいます。
冬野菜はビタミンEやβ-カロテンも豊富なので風邪の予防には効果的!!

