

12月 給食だより

今月の目標 風邪に負けない丈夫な体を作ろう！！

令和6年 12月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 離乳食 | 主な材料 | おやつ | エネルギー (Kcal) |
|--|---|-------------------------------|--------------------------|--|---------------|--------------|
| 2 | 月 | ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ | お粥 肉じゃが煮 コールスローサラダ風 すまし汁 | 豚肉 大豆水煮 卵 ジャガ芋 にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 福神漬け キャベツ コーン缶 レーズン | 牛乳 パナナ せんべい | 608 |
| 3 | 火 | ご飯 かわいいの煮つけ れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁 | お粥 煮魚 煮野菜 野菜いっぱいみそ汁 | かわいい ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 | 牛乳 お菓子 | 581 |
| 4 | 水 | ご飯 さつま芋コロッケ 大豆和え たら汁 | お粥 さつま芋のそぼろ煮 ゆで野菜 たら汁 | 豚ひき肉 大豆水煮 たら 豆腐 さつま芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ ねぎ | 牛乳 キャロットゼリー | 613 |
| 5 | 木 | 麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ | お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ | 豚肉 豆腐 ねぎ しいたけ 人参 にはら ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ | 牛乳 ゆで卵 | 602 |
| 6 | 金 | ナポリタン ブロッッチーサラダ ポトフ | お粥 ナポリタン風 ゆで野菜 ポトフ | 豚肉 チーズ 卵 ちくわ ウィンナー ジャガ芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー | 牛乳 焼きおにぎり | 626 |
| 7 | 土 | ご飯 さばのみそ煮 すき煮昆布 南瓜のみそ汁 | お粥 煮魚 ゆで野菜 南瓜のみそ汁 | さば さつまあげ 油揚げ すき昆布 人参 乾燥しいたけ 玉ねぎ 南瓜 | 牛乳 お菓子 | 607 |
| 9 | 月 | ご飯 和風ロール白菜 サラスパ 小松菜のみそ汁 | お粥 白菜のそぼろ煮 煮野菜 みそ汁 | ひき肉 ハム サラスパ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー 小松菜 しめじ ねぎ | プリン せんべい | 613 |
| 10 | 火 | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き しらす納豆 みぞれ汁 | お粥 しらす納豆 ゆで野菜 みぞれ汁 | 鮭 しらす 納豆 豚肉 厚揚げ しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ねぎ 小松菜 えのき ねぎ | 牛乳 スイートポテト | 606 |
| 11 | 水 | ご飯 八宝菜 春雨サラダ もずくスープ | お粥 八宝菜風 春雨サラダ風 もずくスープ | 豚肉 えび いか 卵 なんと ハム 豆腐 春雨 白菜 人参 しいたけ たけのこ きくらげ もやし 胡瓜 もずく えのき ねぎ | 牛乳 セサミバー | 606 |
| 12 | 木 | ご飯 ぎせい豆腐 金平ごぼう 白菜のみそ汁 | お粥 豆腐のそぼろ煮 金平風 みそ汁 | 豆腐 ひき肉 さつま揚げ 卵 椎茸 人参 みつ葉 トマト ごぼう 白菜 しめじ | 牛乳 ホットケーキ | 612 |
| 13 | 金 | 焼きうどん ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ | お粥 豚肉と野菜煮 煮野菜 スープ | 豚肉 卵 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー わかめ 椎茸 | 牛乳 カルシウムおにぎり | 615 |
| <h2 style="text-align: center;">☆おゆうぎ会☆</h2> | | | | | | |
| 16 | 月 | ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ | お粥 ツナじゃが煮 海藻サラダ風 スープ | ツナ さつま揚げ かにかま ジャガ芋 人参 玉ねぎ しめじ 枝豆 トマト缶 レタス 胡瓜 コーン缶 | 牛乳 パナナ せんべい | 602 |
| 17 | 火 | ご飯 鮭のマリネ れんこんサラダ なめこ汁 | お粥 煮魚 煮野菜 なめこ汁 | 豚肉 鮭 かにかま 人参 ピーマン 玉ねぎ れんこん 胡瓜 コーン缶 大根 なめこ ねぎ | 牛乳 さつまいもスティック | 613 |
| 18 | 水 | ご飯 肉団子の甘露煮 中華サラダ 千切り野菜汁 | お粥 肉団子風 ゆで野菜 すまし汁 | 豆腐 ひき肉 ささみ 春雨 玉ねぎ 人参 ひじき 胡瓜 大根 えのき | 牛乳 人参蒸しパン | 610 |
| 19 | 木 | 親子丼 キャベツの甘酢和え 豚汁 | お粥 鶏肉と野菜煮 ゆで野菜 豚汁 | 鶏肉 卵 豚肉 焼き豆腐 しいたけ 玉ねぎ 人参 三つ葉 キャベツ 胡瓜 青しそ ごぼう しめじ ねぎ | 牛乳 お菓子 | 605 |
| 20 | 金 | 味噌ラーメン ささみとチーズの春巻き 海苔酢和え | お粥 ささみのあんかけ ゆで野菜 スープ | 豚肉 ささみ えび チーズ 人参 キャベツ コーン缶 玉ねぎ もやし きくらげ にはら ねぎ 青しそ 小松菜 | 牛乳 しらすおにぎり | 612 |
| 21 | 土 | ご飯 焼きししゃも 南瓜と豚肉の煮物 ほうれん草のみそ汁 | お粥 煮魚 南瓜煮 ほうれん草のみそ汁 | ししゃも 豚肉 厚揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ | 牛乳 お菓子 | 586 |
| 23 | 月 | ご飯 ハヤシライス ゆで卵 花野菜サラダ | お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜サラダ すまし汁 | 豚肉 かにかま 卵 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー ミニトマト | ジョア お菓子 | 574 |
| 24 | 火 | ピラフ タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ | お粥 鶏のうま煮 ポテトサラダ風 スープ | 鶏肉 えび ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パプリカ ブロッコリー トマト 胡瓜 玉ねぎ | カルピス クリスマスケーキ | 685 |
| 25 | 水 | ご飯 ふりかけ 茶碗蒸し さんまのかば焼き お浸し | お粥 鶏肉のうま煮 お浸し すまし汁 | 鶏肉 かまぼこ さんまのかば焼き 春雨 栗甘露煮 乾燥椎茸 みつ葉 ほうれん草 | 牛乳 お好み焼き | 605 |
| 26 | 木 | ご飯 肉じゃが おくら納豆 小松菜のみそ汁 | お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 小松菜のみそ汁 | 豚肉 納豆 チーズ ジャガ芋 人参 玉ねぎ グリンピース おくら 小松菜 しめじ | 牛乳 お菓子 | 615 |
| 27 | 金 | カレーうどん 南瓜チーズコロッケ 浅漬け | お粥 煮込みうどん 南瓜煮 ゆで野菜 | 鶏肉 ひき肉 油揚げ チーズ 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 南瓜 胡瓜 塩昆布 | 牛乳 ほうれん草蒸しパン | 608 |
| 28 | 土 | ご飯 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま芋のみそ汁 | お粥 煮魚 煮野菜 さつま芋のみそ汁 | ほっけ さつま揚げ 厚揚げ トマト 切干大根 人参 椎茸 いんげん 白菜 しめじ | 牛乳 お菓子 | 599 |

食事を楽しむ機会を大切に

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味関心が深まる効果も期待できます。

ぜひ、楽しい食事の時間を大切にしましょう！！

☆**タンドリーチキン**☆大人2人、子ども2人分

作り方

- ①鶏肉は皮をはぎ、ひと口大の大きさに切る。
- ②大きめのボールに、鶏肉以外の材料を入れ混ぜ、鶏肉を加えてもみこみラップをして冷蔵庫で15分ほどなじませる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②の鶏肉を並べ200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼き出来上がり！！

焼き加減はご家庭のオーブンに合わせて調整して下さい。

ヨーグルトの乳酸菌の効果で、お肉が柔らかくしあげられますよ！！ぜひ作ってみてくださいね～

材料

- 鶏モモ肉……2枚
- カレー粉……1g
- プレーンヨーグルト ……75g
- おろしにんにく ……1かけ分
- しょうが汁……1かけ分
- レモン汁……10g
- 醤油………10g

エネルギーは3歳以上児の目安で

午前のおやつについて 離乳食について

ちゅうりっぷ組では牛乳を 月齢に合わせて、
飲める園児には牛乳が出ます。 食材の形状や種類を
1才未満の園児には 変えています。
麦茶と、お菓子が出ます。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。