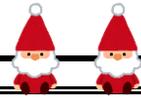


令和6年 12月 給食献立表



さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
2	月	せんべい	根菜カレー (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・ごぼう・れんこん・大根・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト・ホットケーキミックス・卵・バター・砂糖・ベーキングパウ) 麦茶
3	火	飲むヨーグルト	ごはん 鮭の塩レモン焼き (鮭・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) なめこのみそ汁 (なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	みかん 
4	水	ソーセージ	ごはん 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) 大根のスープ (大根・人参・えのき・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	バナナ春巻き (バナナ・餃子の皮・レモン汁・バター・グラニュー糖) 牛乳
5	木	チーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・しょうが・砂糖・醤油・みりん・酒) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) もやしのスープ (もやし・コーン・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ドラえもんパン (カスタードクリームパン) スキムミルク (脱脂粉乳)
6	金	バナナ	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・チーズ・ケチャップ) コロコロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) わかめのスープ (わかめ・人参・コーン・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁) 牛乳
7	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
9	月	ビスケット	ゆかりごはん(ゆかり) 鶏肉の竜田揚げ (鶏肉・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)	シュガートースト (食パン・バター・グラニュー糖) スキムミルク: 幼児ココア (脱脂粉乳)
10	火	ヨーグルト	五目うどん (うどん・人参・大根・玉ねぎ・しいたけ・鶏肉・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) チーズかまぼこ バナナ	いなりずし (ごはん・人参・油揚げ・ごま・醤油・みりん・砂糖) 麦茶
11	水	ウエハース	ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) 麦茶
12	木	せんべい	ごはん ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) 乳児…生クリームなし:ジャム 牛乳
13	金	ソーセージ	食パン チキン南蛮 (鶏肉・小麦粉・醤油・酒・砂糖・酢・マヨネーズ・卵・パセリ) ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参・しめじ・コーン・バター・醤油・塩) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ)	お麩ラスク (麩・砂糖・バター) りんごジュース
14	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
16	月	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・かまぼこ・しらす・砂糖・酢・塩) ミニトマト	抹茶ケーキ (ホットケーキミックス・卵・豆腐・抹茶・小豆) スキムミルク
17	火	チーズ	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) そうめんスープ (そうめん・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ひとつくち焼き芋 (さつまいも・塩) 麦茶

18	水	ビスケット	ごはん 豆腐のきのこあんかけ (豆腐・鶏肉・しめじ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白葱・砂糖・醤油・みりん・酢・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 油揚げのみそ汁 (大根・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		塩焼きそば (やきそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし)
19	木	飲むヨーグルト	食パン とんかつ (豚肉・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 小魚サラダ (しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) さつま汁 (さつまいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・葱・みそ・牛乳・かつおだし・さばだし)		かぼちゃあん (かぼちゃ・あずき・砂糖・バター)
20	金	ウエハース	ごはん 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) 里芋の五目煮 (里芋・人参・れんこん・ごぼう・こんぶ・醤油・砂糖・みりん) 豚汁(人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし) みかん		マーラーカオ スキムミルク: 幼児ココア (脱脂粉乳)
21	土		☆発表会☆		
23	月	バナナ	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) ほうれん草のごま和え (ほうれん草・キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ)
24	火	せんべい	☆お楽しみ会☆ ～お楽しみ献立～		～お楽しみおやつ～
25	水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉とさつま芋の中華風煮 (鶏肉・さつま芋・玉葱・ピーマン・しいたけ・ごま油・砂糖・ケチャップ・鶏ガラ・醤油・片栗粉) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) 豆腐のみそ汁 (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		スコーン (小麦粉・バター・牛乳・粉チーズ・ベーキングパウダー・砂糖)
26	木	野菜ジュース	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズ バナナ		お麩のおしるこ (お麩・つぶあん・小豆・砂糖・塩)
27	金	せんべい	もずく丼 (ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・パプリカ・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒) かぼちゃと厚揚げの煮物 (かぼちゃ・厚揚げ・いんげん・砂糖・醤油・酒・みりん・さばだし) たくあん けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだ		もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖)
28	土	希望保育			ビスケット・野菜ジュース

<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします
 ☆12月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

エネルギー (kcal)	668	558
たんぱく質 (g)	26.7	22.3
脂質 (g)	21.2	17.1
Ca (mg)	245	232
Vd (g)	28.0	22.0
鉄分 (mg)	2.4	2.1
塩分 (g)	2.3	2.0

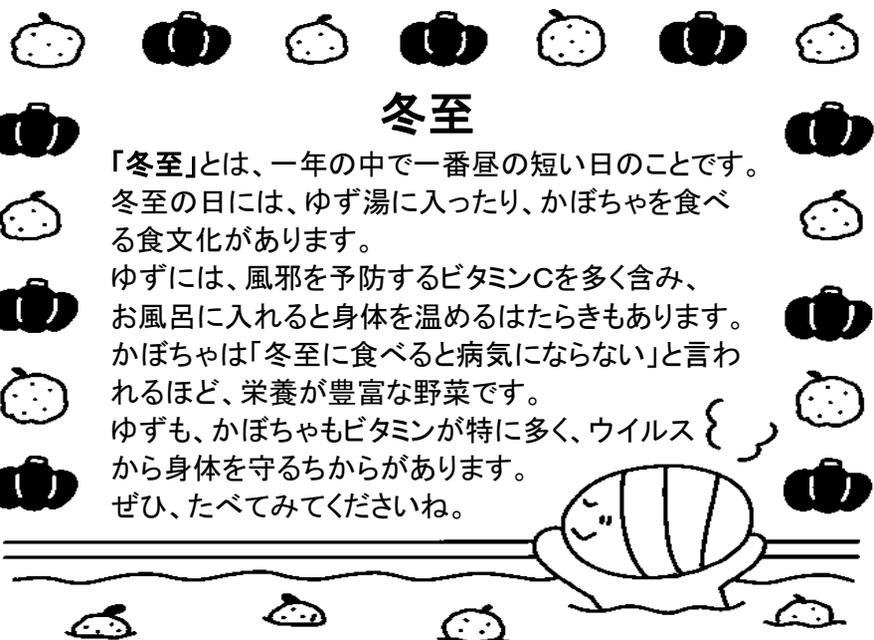
冬至

「冬至」とは、一年の中で一番昼の短い日のことです。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる食文化があります。

ゆずには、風邪を予防するビタミンCを多く含み、お風呂に入れると身体を温めるはたらきもあります。かぼちゃは「冬至に食べると病気になる」と言われるほど、栄養が豊富な野菜です。

ゆずも、かぼちゃもビタミンが特に多く、ウイルスから身体を守るちからがあります。

ぜひ、たべてみてくださいね。



✕ 切日
月 日

