

# 12月



寒い日々が続き、冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊き、よせ鍋など、なべものおいしい季節です。ごぼう、玉葱、ねぎ、大根、人参、生姜など、体がしんから温まる根菜類をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 今月の予定

**12月 6日 (金) …小遠足**  
すくすくさんから、お弁当の準備をお願いします。

**12月 20日 (金) …誕生会**  
軽食のメニューが、御祝いメニューになります。予定…ココアいちごロールケーキ フルーツ ジュース

**12月 18日 (水) …餅つき**  
子どもたちがお餅つきをします。今年は、ついた餅を鏡餅にします。

**12月 20日 (金) …冬至**  
冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。保育園では20日に「いとこ煮」として献立にです。

今月のフルーツ：りんご・みかんなど

## 給食献立表

2024年 12月 こぐま保育園 給食室

		朝のおやつ	昼食	軽食	主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
2月	16	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 ふろふき大根 ほうれん草のお浸し	人参ケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳	米 砂糖	味噌 鮭	玉葱 わかめ 大根 柚皮 ほうれん草	I補給 - 648kcal 蛋白質 26.1g 脂質 21.6g
3月	17	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 チンゲン菜のお浸し	肉まんじゅう フルーツ 牛乳	米 麩 砂糖 さつまい 小麦粉 片栗粉 ケチャップ ソース	味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉	えのき 長葱 大葉 人参 チンゲン菜	I補給 - 593cal 蛋白質 21.0g 脂質 13.6g
4月	18	クラッカー 牛乳	バターロール 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ トマト ブロッコリーとりんごのサラダ	ツナと青菜の味噌 焼きおにぎり フルーツ 牛乳	パン 春雨 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ゴマ油 酢	鶏もも肉	チンゲン菜 人参 生姜 トマト みかん缶 りんご ブロッコリー	I補給 - 579kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.0g
5月	19	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・油揚げ) メンチカツ レンコンのキンピラ 小松菜のお浸し	芋羊羹(乳児:炒り子) おしゃぶり昆布 フルーツ 牛乳	米 砂糖 ゴマ油 油 パン粉	豚挽き肉 味噌 油揚げ すりゴマ 卵	白菜 玉ねぎ レンコン 小松菜	I補給 - 583kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.7g
6月	20	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物(20日いとこ煮) ほうれん草の胡麻浸し	ワンタンスープ ふかし芋 お茶 フルーツ 誕生会	米 砂糖	絹豆腐 味噌 鯖 赤味噌 小豆(20日) すりゴマ	なめこ 生姜 南瓜 ほうれん草	I補給 - 511kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.6g
7月	21	せんべい お茶	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬焼き じゃがいもの磯和え 小松菜のお浸し	きなこ蒸しパン フルーツ お茶	米 砂糖 麩 じゃがいも	味噌 鶏もも肉	しめじ 長葱 青のり 小松菜	I補給 - 578kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.5g
9月	23	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) ししゃも(乳児:鱈) 人参の含め煮 ほうれん草の胡麻和え	スイートポテト フルーツ 牛乳	米 麩 砂糖 ねりゴマ	味噌 ししゃも 鱈(乳児) すりゴマ	かぶ 人参 ほうれん草	I補給 - 573kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.3g
10月	24	クラッカー 牛乳	きつねうどん 金時豆の煮物 白菜と人参のお浸し	中華おこわ フルーツ 牛乳	うどん 砂糖	油揚げ 金時豆	人参 長葱 小松菜 白菜	I補給 - 515kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.0g
11月	25	ビスケット 牛乳	大根カレー(1歳:ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵(1歳:トマト) ブロッコリーの塩茹で	オレンジ蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶	米 油 砂糖 じゃがいも(1歳) 小麦粉(1歳) カレールー	ツナ バター 豚挽き肉(1歳児) 卵	大根 人参 玉葱 生姜 ホールトマト缶 トマト にんにく ブロッコリー	I補給 - 699kcal 蛋白質 18.0g 脂質 24.2g
12月	26	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮付け 小松菜のお浸し	スパゲッティナ ポリタン フルーツ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	味噌 豚もも肉 油揚げ	キャベツ 玉葱 生姜 切り干し大根 人参 小松菜	I補給 - 618kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.8g
12月	27	ふかし南瓜 牛乳	里芋御飯 味噌汁(もやし・わかめ) プリの照り焼き チンゲン菜のおかか和え	シュガートースト フルーツ 牛乳	米 砂糖 里芋	味噌 プリ かつお節	もやし わかめ しょうが チンゲン菜	I補給 - 571kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.1g
12月	28	せんべい お茶	御飯 味噌汁(絹豆腐・長葱) 鱈の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	チンスコウ フルーツ お茶	米 麩 砂糖 じゃがいも 油	味噌 鱈 絹豆腐 鶏ひき肉	長葱 ほうれん草	I補給 - 530kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.1g

行事、材料の都合などにより献立変更をすることがありますのでご了承ください。  
朝のおやつは1~2才児に提供しています。  
1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)