



れいわ ねんど
令和6年度

がつこんだてよていひょう
12月献立予定表 (ばら組～ふじ組)



やまぎし えん
山岸こども園

日曜	昼食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
2月	すき焼き風煮 ひじきそば 和風サラダ 味噌汁(しいたけ/大根)	ドライカレー 牛乳	とうふ ぶたにく ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	しらたき あぶら ごま はいがまい	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ひじき しょうが しいたけ だいこん グリンピース	468	21.9	21.1	1.9
3火	ホキの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(なめこ/葱) バナナ	おからマフィン 牛乳	ホキ とうふ たまご おから スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こむぎこ マーガリン	しょうが にんじん なめこ きゅうり だいこん ねぎ バナナ レーズン	394	19.0	15.5	1.6
4水	赤魚のちゃんちゃん焼き もやしの名目ル 五目味噌汁 りんご	きつねうどん スティックチーズ	あかうお とうふ あぶらあげ チーズ かつおぶし	バター ごまあぶら さといも うどん	えのき たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし しいたけ ねぎ りんご	308	17.7	10.1	3.5
5木	ロールパン タンドリーチキン コーンサラダ 野菜チャウダー みかん	バナナクッキー 牛乳	とりにく ヨーグルト ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター マーガリン	きゅうり キャベツ コーン にんじん だいこん パナナ たまねぎ しめじ パセリ みかん	447	21.0	16.7	1.2
6金	たの かい お楽しみ会								
7土	赤魚照り焼き さつま芋ひじき煮付け 昆布佃煮 味噌汁(なめこ/葱) バナナ	バタースティックパン 牛乳	あかうお あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも パン	にんじん ひじき こんぶ なめこ ねぎ バナナ	379	19.2	12.8	1.9
9月	松風焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根/油揚げ) オレンジ	じゃがいも餅 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ チーズ	パンこ ごま マカロニ じゃがいも かたくりこ バター	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ こまつな だいこん オレンジ あおり	332	16.5	16.3	1.5
10火	魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜含め煮 納豆 ワンタンスープ	ヨーグルト するめ バナナ	ホキ かつおぶし なつとう とりにく いか	さといも ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ こんぶ だいこん ごぼう ほうれんそう こまつな えのき バナナ	287	19.1	6.3	1.5
11水	親子焼き ブロッコリーソテー たらちり汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	とりにく たまご はんぺん とうふ たら アイス ぎゅうにゅう	あぶら こんにゃく さつまいも	にんじん たまねぎ パナナ グリンピース ブロッコリー たけのこ きくらげ ほうれんそう はくさい こんぶ	399	19.0	17.2	1.3
12木	ロールパン 鶏肉の生姜焼き みかん フレンチサラダ コーンチャウダー	和風スパゲティ 牛乳	とりにく ウィンナー スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター スパゲティ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ パセリ たまねぎ コーン みかん しいたけ わかめ	485	23.8	15.5	1.7
13金	ちくわとさつまいもの天ぷら 大豆もやし炒め 豚汁 バナナ	焼きそば 牛乳	ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら こんにゃく じゃがいも ちゅうかめん	だいずもやし にんじん たけのこ ごぼう ねぎ パナナ ピーマン キャベツ もやし	433	19.6	15.8	2.0
14土	サバのカレー焼き 厚揚げの煮付け 昆布佃煮 味噌汁(小松菜/豆腐) みかん	ジャムマーガリンパン 牛乳	さば なまあげ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく パン	たまねぎ にんじん はくさい こんぶ こまつな みかん	411	22.5	18.2	2.1
16月	チキンカレー 白身魚のハーブ焼き ほうれん草ナムル 春雨スープ	かりんとうトースト 牛乳	とりにく たら あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら はるさめ パン マーガリン くらざとう	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし たけのこ ねぎ	398	22.6	15.8	1.8
17火	白身魚フライ 人参サラダ 味噌汁(白菜) みかん	みそパン 牛乳	ホキ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ パンこ あぶら マーガリン くらざとう	にんじん ほうれんそう もやし コーン みかん はくさい こまつな	381	17.9	16.1	1.5
18水	豚肉の生姜焼き 五目煮豆 どさんこ汁 バナナ	中華風炊き込みおこわ 牛乳	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら じゃがいも バター はいがまい もちこめ ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう こんぶ にんにく もやし コーン たまねぎ パナナ しいたけ たけのこ	489	22.9	19.1	1.6
19木	〈誕生会メニュー〉 ツリーサンド 野菜スープ 鶏肉のハーブ焼き 青菜コーンゴマ和え みかん	プリン 牛乳	ツナ チーズ とりもも ウィンナー クリーム ぎゅうにゅう	パン マーガリン ごま	いちご きゅうり ピーマン こまつな コーン にんじん もやし キャベツ たまねぎ パセリ みかん	604	23.9	27.9	1.8
20金	野菜入り卵焼き 豚肉とれんこん炒め ひきな汁 バナナ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	たまご チーズ ぶたにく とりにく かつおぶし ハム ぎゅうにゅう	あぶら スパゲティ	かぼちゃ たまねぎ れんこん にんじん ピーマン きくらげ もやし にんにく だいこん しいたけ ねぎ パナナ	376	19.8	12.9	1.5
21土	ホキ西京焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 味噌汁(小松菜/豆腐) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	ホキ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら パン	だいこん にんじん こんぶ こまつな たまねぎ パナナ	409	19.6	15.7	1.5
23月	揚げレバーの甘酢あえ じゃがバター 野菜炒め 味噌汁(豆腐/玉葱)	きなこミルクラスク 牛乳	ぶたレバー ウィンナー とうふ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら じゃがいも バター パン	しょうが コーン にんじん ピーマン キャベツ もやし たまねぎ わかめ	369	22.2	16.3	1.4
24火	〈クリスマスメニュー〉 トナカイライス クリスマスチキン ブロッコリーサラダ ポテトスープ みかん	ココアマフィン 牛乳	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう たまご スキムミルク	はいがまい マーガリン こむぎこ コーンフレーク あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ きゅうり ブロッコリー コーン みかん	636	25.1	23.4	1.2
25水	おからミートローフ ひじきサラダ 味噌汁(人参/大根) バナナ	クリスマスケーキ 牛乳	おから ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ	パンこ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	コーン たまねぎ にんじん ひじき きゅうり わかめ だいこん パナナ	458	15.9	24.5	1.5
26木	ロールパン チキングラタン オレンジ ブロッコリーごま和え むら雲スープ	わかめしらすごはん 牛乳	とりにく スキムミルク チーズ ぶたにく たまご チーズ しらす ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター ごま かたくりこ はいがまい	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ こまつな オレンジ	525	24.9	16.6	1.4
27金	豆腐の五目あん さつま芋ごまサラダ そうめん汁 バナナ	ミルククリームパン 牛乳	とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら パン さつまいも そうめん マーガリン コーンスターチ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ブロッコリー コーン ねぎ ほうれんそう パナナ	494	19.8	21.4	2.2
28土	ほっけ塩焼き 高野豆腐の煮付け 昆布佃煮 味噌汁(ふ/かぶ)	バタースティックパン 牛乳	ほっけ こうやどうふ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ふ パン	にんじん はくさい ひじき こんぶ わかめ	304	18.5	12.3	1.5

★今月のクッキング★

今月のふじ組さんのクッキングは、
12日(木)に「スタンドグラスクッキー」
を作ります。クリスマスにぴったりのステ
キなクッキーです！
爪切りと三角巾・エプロンの準備をよろし
くお願いします。

クリスマスケーキを
作ります☆

25日(水)のおやつはクリスマスケー
キです！ロールケーキにクリームやいち
ご、チョコスプレーなどでデコレーショ
ンします。おたのしみに♡
ばら・きく・ふじ組さんは爪切りを願
いします。

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今年の冬至は21日です！



21日(土)は1年でもっとも昼が短くなる冬至です。運がつ
くように「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べま
す。かぼちゃにはβ-カロテンがたくさん入っていて体の中で
ビタミンAに変わり体の免疫力を高めて風邪をひきにくくして
くれます。
保育園では、20日(金)昼食にかぼちゃ入りの「卵焼き」を食
べます。かぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！

