



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 (ひよこ組～さくら組)

やまぎし えん
山岸こども園



日曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主食	昼食	おやつ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
2月	ウエハース 牛乳	ごはん	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	524	20.5	18.5	1.5
3火	せんべい 牛乳	ごはん	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	516	19.9	15.4	1.3
4水	クラッカー 牛乳	ごはん	赤魚のちゃんちゃん焼き もやしのナムル 五目味噌汁 りんご	きつねうどん スティックチーズ	424	17.7	11.6	2.8
5木	ごまビスケット 牛乳	ごはん	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	402	18.1	15.7	1.2
6金	たの かい お楽しみ会							
7土	ビスケット 牛乳	ごはん	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	457	18.5	12.2	1.5
9月	野菜バー 牛乳	ごはん	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	437	17.1	15.9	1.2
10火	ウエハース 牛乳	ごはん	魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜詰め煮 納豆 ワンタンスープ	ヨーグルト するめ バナナ	389	18.4	7.7	1.2
11水	クラッカー 牛乳	ごはん	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	484	19.3	16.2	1.2
12木	ごまビスケット 牛乳	ロールパン	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	433	20.2	15.2	1.6
13金	野菜バー 牛乳	ごはん	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	509	19.2	15.1	1.6
14土	クラッカー 牛乳	ごはん	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	524	22.7	18.7	1.8
16月	野菜バー 牛乳	ごはん	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	474	19.4	15.4	1.6
17火	クラッカー 牛乳	ごはん	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	490	18.7	16.6	1.4
18水	ごまビスケット 牛乳	ごはん	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	565	21.9	18.1	1.5
19木	野菜バー 牛乳	食パン	〈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	511	20.8	24.4	1.5
20金	ビスケット 牛乳	ごはん	野菜入りの卵焼き 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	463	19.9	13.1	1.4
21土	野菜バー 牛乳	ごはん	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	510	19.9	16.4	1.2
23月	ごまビスケット 牛乳	ごはん	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	474	21.4	15.9	1.4
24火	ウエハース 牛乳	ごはん	〈クリスマスメニュー〉 トナカイライス クリスピーチキン 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	535	21.3	21.1	1.0
25水	クラッカー 牛乳	ごはん	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	536	16.7	22.2	1.4
26木	せんべい 牛乳	ロールパン	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	470	21.9	15.6	1.4
27金	ごまビスケット 牛乳	うどん	五目うどん 豆腐の五目あん さつま芋ごまサラダ バナナ	ミルククリームパン 牛乳	464	18.2	19.8	1.8
28土	野菜バー 牛乳	ごはん	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	388	18.4	13.2	1.2

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、一年でもっとも昼が短くなる冬至です。運がつくとして「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。園では、20日(金)昼食に「かぼちゃの卵焼き」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!



寒さに負けないために!

暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると免疫力が低下します。寒くなるとおいしくなる根菜類や白菜などと、肉類や魚介類を一緒に煮込んだ鍋料理などで、体の中からポカポカ元気に過ごしましょう!

