

がつよていこんだてひょう
12月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024年12月 聖隷こども園ひかりの子

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
						たんぱく質	塩分	たんぱく質	塩分
2	げつ 月		ごはん トマト みそ汁(白菜・豆腐) バナナ 麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 みかん・せんべい	547	13.9	419	12.8
3	か 火		食パン 鶏肉のバジル焼き ブロッコリーのソテー さつま芋のスープ オレンジ 牛乳	麦茶 クラッカー	豆乳 塩昆布のおにぎり	536	14.6	462	14.4
4	すい 水		ごはん お好み焼き魚卵焼き 青菜のツナ和え ◎ごんぼ汁 みかん 麦茶	豆乳 バナナ	牛乳 ◎キャロットラスク	601	20.1	506	18.5
5	もく 木		ナポリタン 南瓜サラダ フルーツポンチ 豆乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 さつま芋がたくさん入ったクッキー	687	29.1	597	25.9
6	きん 金		わかめごはん 魚のホイル焼き ◎きんぴら みそ汁(青菜・油あげ) りんご 麦茶	麦茶 せんべい	牛乳 ココアプリン	537	15.5	431	12.7
7	ど 土	ほうしきぎょう 奉仕作業 (ひよこ・こりす・りす)	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ 麦茶	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	462	5.2	395	5.2
9	げつ 月		ごはん 魚のみそ煮 なつとうあ 納豆和え すまし汁(大根・わかめ) オレンジ 麦茶	麦茶 クラッカー	牛乳 ◎のり塩ラスク	514	15.7	406	13.8
10	か 火		食パン 大根つくねの照焼き 春雨サラダ ふゆ 冬のジンジャースープ りんご 牛乳	麦茶 ビスケット	牛乳 コーンフレークスナック	556	21.9	455	18.7
11	すい 水		ハヤシライス キャベツのサラダ バナナ 豆乳	麦茶 チーズ	牛乳 焼き	691	21.6	561	19.7
12	もく 木		しょうゆ ラーメン ◎さつま芋スティック トマト パイン缶 麦茶	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこおはぎ	573	11.7	500	11.5
13	きん 金		ごはん(手作りふりかけ) おでん ナムル みかん 麦茶	豆乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	551	15.0	497	15.1
14	ど 土		チャーハン わかめスープ フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	466	11.2	393	10.3
16	げつ 月		カレーピラフ パスタサラダ チーズ 白菜のスープ オレンジ 麦茶	麦茶 クラッカー	牛乳 ゼリー・かみかみするめ	576	19.9	505	17.2
17	か 火		セルフハンバーガー 蒸し野菜(みそマヨソース) キャベツのスープ りんご 牛乳	豆乳 ビスケット	牛乳 のりまき	616	23.8	557	23.2
18	すい 水		ごはん 魚の照焼き ひじきの五目煮 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) バナナ 麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 マカロニきなこ	604	16.5	481	15.0
19	もく 木		かやくうどん レンコンチップス ブロッコリー パイン缶 麦茶	麦茶 ヨーグルト	牛乳 スイートポテトトースト	522	11.6	430	11.1
20	きん 金	じこうせんきょうりょくび 15時降園協力日	ごはん チキンチキンごぼう 南京煮 みそ汁(大根・人参) みかん 麦茶	麦茶 バナナ	牛乳 あんまん	594	12.4	444	9.6
21	ど 土	クリスマス祝会 (3～5歳児)	ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	460	9.6	427	9.1
23	げつ 月		ごはん 魚の塩焼き ◎筑前煮 みそ汁(白菜・豆腐) オレンジ 麦茶	麦茶 せんべい	牛乳 きらきらももゼリー	475	10.0	382	8.3
24	か 火		ゆかりごはん ポークビーンズ もやしのごま和え すまし汁(青菜・えのき) バナナ 麦茶	麦茶 クラッカー	牛乳 フルーツホイップサンド	676	19.8	545	16.1
25	すい 水	クリスマス会	豆乳パン ◎ローストチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ りんご 牛乳	麦茶 バナナ	牛乳 ココアケーキ	592	27.1	545	24.6
26	もく 木	ごうにんていりゅうやす 1号認定冬休み	カレーうどん 田作り 金時煮豆 パイン缶 豆乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ごへいもち 五平餅	713	20.7	618	19.1
27	きん 金		ごはん 松風焼き ツナ入り紅白なます みそ汁(里芋・油あげ) みかん 麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 バナナ・せんべい	590	14.2	458	13.4
28	ど 土	ほいくしゅうりょうび 保育終了日	焼きそば 中華スープ フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	446	14.5	403	13.0
30	げつ 月		年末やすみ						

★今月の絵本献立を紹介します★

『はらぺこサンタのクリスマス』(ほるぷ出版)

クリスマススイブの日に、サンタクロースが大慌てでクリスマスの準備をしている中でお腹がすき、見るもの見るものがクリスマスのごちそうに見えてくるお話です。園でも少しずつお部屋の飾り付けをしたり、讃美歌を歌ったりクリスマスの日を心待ちにしている子どもたち。絵本の中の一部をメニューにして楽しみたいと思います。

★今年の「冬至」は12月21日(土)です。園では前日の20日に「運ざかり」といわれ、縁起をかついだと言われている「ん」のつく食べ物をいただきます。

★今月後半に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には縁起がありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。よい年になりますように。

【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木にちなんでいます。

【紅白なます】その色合いから、お祝いの象徴として彩っています。また、紅白の水引に似ていることから平和を願う縁起物とされています。

【田作り】カタクチイワシの幼魚を乾燥させ、砂糖、醤油などで甘辛く味付けした料理です。豊作の願いを込めています。