



12月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年12月 幼児食

◎は、かみかみメニューです。

	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 さばのカレー風味焼き 人参しりしり すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	レーズンパン 魚のガーリックパン粉焼き キャベツとチーズのサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(玉葱・えのき) りんご お茶	カレーうどん コールスローサラダ 金時豆煮 もも缶 お茶	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) キウイ お茶	チキンピラフ さつま芋のサラダ レタススープ りんご お茶
おやつ	牛乳 肉まん	お茶 五平餅	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 メロンパン	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	560	572	557	487	613	552
蛋白質(g)	22.3	22.3	22.5	18.8	22.8	19.3
脂質(g)	21.1	16.4	18.6	12.7	17.8	14.8
食塩相当量(g)	1.3	1.8	1.4	1.8	1.6	1.4

	9	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 さわらのごま味噌焼き ◎ごぼうサラダ すまし汁(白菜・えのき) もも缶 お茶	ロールパン 大根つくねの照り焼き 温野菜サラダ ジンジャースープ オレンジ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイ お茶	五目ラーメン ◎れんこんサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ みそ汁(白菜・わかめ) りんご お茶	焼きうどん ツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 キャロットラスク	豆乳 ヨーグルト・英字ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	531	503	541	588	544	420
蛋白質(g)	19.6	20.4	24.0	23.7	22.1	19.9
脂質(g)	17.0	18.4	13.2	21.9	14.7	17.9
食塩相当量(g)	1.2	2.0	1.1	1.9	1.6	1.4

	16	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 白身魚の西京焼き ほうれん草のおかか和え ごんぼ汁 キウイ お茶	黒糖ロール 鶏肉のバジル焼き オーロラサラダ じゃが芋のスープ バナナ 牛乳	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	かやくうどん ブロッコリーと卵のサラダ 大学芋 りんご お茶	ご飯 チキンとれんこんのバター醤油炒め 南瓜(なんきん)の甘煮 みそ汁(だいこん・にんじん) みかん お茶	ご飯 ブリの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 ツナチーズおにぎり	豆乳 ヨーグルト・豆乳プチクッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	468	574	588	532	581	568
蛋白質(g)	21.7	23.7	21.7	22.0	19.6	20.7
脂質(g)	11.2	20.5	17.6	17.7	14.5	15.6
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.6	2.4	1.2	1.3

	23	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金	土
昼食	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ 人参とツナのソテー キウイ お茶	ロールパン ローストチキン スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ お茶	ご飯 ぶりの香味焼き ◎筑前煮 かきたま汁(青菜) フルーツポンチ お茶	ご飯 松風焼き さつま芋きんとん ツナ入りなます 具だくさん汁 りんご お茶	ポークチャーハン ◎ごぼうと枝豆のサラダ 野菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 トナカイケーキ	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	578	601	541	616	576	470
蛋白質(g)	20.8	24.9	24.3	24.2	22.1	16.4
脂質(g)	21.1	15.9	25.6	23.3	11.6	12.4
食塩相当量(g)	1.3	1.6	1.8	1.4	1.3	1.1

★ 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」とも呼ばれ、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。

★ 27日に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、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。

【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。



◎は、かみかみメニューです。
☆印のついている献立について
とんぼ／ほたる・めだか になります。
成長に合わせて献立変更しています。

12月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年12月乳児食

	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばのカレー風味焼き 人参しりしり すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	レーズンパン 魚のガーリックパン粉焼き キャベツとチーズのサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(玉葱・えのき) りんご お茶	カレーうどん コールスローサラダ 金時豆煮 もも缶 お茶	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) キウイ お茶	チキンピラフ さつま芋のサラダ レタススープ りんご お茶
おやつ	牛乳 肉まん	お茶 五平餅	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	489	487	449	442	505	509
蛋白質(g)	18.8	18.2	18.2	16.2	18.5	16.6
脂質(g)	18.6	14.9	15.2	11.6	16.4	13.6
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.2	1.5	1.4	1.2

	9	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さわらのごま味噌焼き ◎ごぼうサラダ すまし汁(白菜・えのき) もも缶 お茶	ロールパン 大根つくねの照り焼き 温野菜サラダ ジンジャースープ オレンジ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイ お茶	五目ラーメン ◎れんこんサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ みそ汁(白菜・わかめ) りんご お茶	焼きうどん ツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	お茶 いなり寿司	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 キャラットラスク	豆乳 ヨーグルト・英字ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	446	463	448	505	431	376
蛋白質(g)	15.7	17.5	19.4	19.5	17.9	16.3
脂質(g)	15.0	16.1	12.7	19.3	12.2	16.1
食塩相当量(g)	1.0	1.7	1.1	1.6	1.3	1.2

	16	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 白身魚の西京焼き ほうれん草のおかか和え ごんぼ汁 キウイ お茶	黒糖ロール 鶏肉のバジル焼き オーロラサラダ じゃが芋のスープ バナナ 牛乳	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	かやくうどん ブロッコリーと卵のサラダ 大学芋 りんご お茶	ご飯 チキンとれんこんのバター醤油炒め 南瓜(なんきん)の甘煮 みそ汁(だいこん・にんじん) みかん お茶	ご飯 ブリの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 ツナチーズおにぎり	豆乳 ヨーグルト・豆乳プチクッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆ミニあんぱん/きな粉サンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	375	483	479	477	511	480
蛋白質(g)	17.2	19.5	18.2	18.5	16.8	18.9
脂質(g)	10.6	17.0	15.1	16.4	13.2	15.7
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.4	2.1	1.1	1.3

	23	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ 人参とツナのソテー キウイ お茶	ロールパン ローストチキン スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ お茶	ご飯 ぶりの香味焼き ◎筑前煮 かきたま汁(青菜) フルーツポンチ お茶	ご飯 松風焼き さつま芋きんとん ツナ入りなます 具だくさん汁 りんご お茶	ポークチャーハン ◎ごぼうと枝豆のサラダ 野菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさいゼリー・クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 トナカイケーキ	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	443	502	507	500	537	386
蛋白質(g)	15.9	20.5	21.2	20.0	17.7	15.3
脂質(g)	16.6	14.9	22.8	19.7	17.4	13.3
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.6	1.2	1.2	1.3

★ 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。

★ 27日に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、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。

【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。



12月献立表

聖隷こども園めぐみ園 2024年12月離乳食

	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレー照り煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	食パン 蒸しカレー キャベツの煮物 豆乳スープ バナナ お茶	お粥 のり塩だんご 小松菜煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) りんご お茶	野菜あんかけにゆめん キャベツの煮物 豆腐のくず煮 りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 ステック野菜 みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	チキンリゾット さつま芋の甘煮 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 肉まん風	お茶 五平餅風	お茶 ヨーグルト・人参ちゅぷ	お茶 ジャムサンド	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	283	265	207	306	268	209
蛋白質(g)	10.4	8.7	10.7	11.1	9.2	4.7
脂質(g)	7.6	9.0	3.8	3.7	6.1	4.2
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.7	1.2	1.1	0.5

	9	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 タラのみそ煮 大根煮 すまし汁(白菜・えのき) りんご お茶	食パン 大根つくね 温野菜煮 白菜スープ バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) りんご お茶	にゅうめん きゅうりと人参のスティック煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	お粥 野菜入りだんご 煮浸し みそ汁(白菜・わかめ) りんご お茶	あんかけにゅうめん 白菜煮浸し チンゲン菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・動物ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	229	222	286	322	241	264
蛋白質(g)	7.1	9.7	13.2	12.2	10.3	11.7
脂質(g)	1.2	4.0	6.3	5.2	5.1	4.0
食塩相当量(g)	0.9	0.8	0.9	1.3	0.7	0.9

	16	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 白身魚の味噌煮 ほうれん草のおかか煮 ごんぼ汁 バナナ お茶	食パン 鶏そぼろ煮 人参サラダ じゃが芋のスープ バナナ お茶	お粥 ケチャップ煮 野菜サラダ(離乳) バナナ お茶	野菜にゅうめん ブロッコリーと卵サラダ(離乳) 蒸しさつま芋 りんご お茶	お粥 鶏そぼろ煮 南瓜(なんきん)の甘煮 みそ汁(だいこん・にんじん) りんご お茶	お粥 タラの照り煮 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 さくら粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お好み焼き風	お茶 きな粉サンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	217	225	228	354	310	207
蛋白質(g)	10.0	9.7	9.6	11.7	14.6	8.0
脂質(g)	4.3	3.3	5.0	5.6	6.0	5.0
食塩相当量(g)	0.7	1.2	0.6	0.8	1.0	0.9

	23	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 蒸しカレー キャベツ煮浸し みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース(離乳) ポテトサラダ(離乳) 人参の甘煮 りんご お茶	食パン 鶏つくね照り焼き スパゲティサラダ(離乳) コンソメスープ バナナ お茶	お粥 カレーの煮魚 根菜煮(離乳) かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 松風焼き さつま芋きんとん 大根煮 具だくさん汁 りんご お茶	五目粥 南瓜茶巾 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー・クッキー	お茶 ふかし芋	お茶 トナカイケーキ	お茶 たまごボーロ	お茶 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	266	317	303	269	320	205
蛋白質(g)	6.0	11.1	12.9	7.6	8.1	8.7
脂質(g)	7.5	4.3	5.6	7.2	9.5	6.0
食塩相当量(g)	0.9	0.8	1.1	0.7	0.8	1.0

★ 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。
- ★ 27日に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、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。
【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。