



12月献立表

聖隷のお保育園 2024年12月乳児食

★印のついている献立について
うさぎ/以降の献立...りす・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。

◎は、かみかみメニューです。

	2月	3火	4水	5木	6金	7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	
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	バターパン 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	土曜保育はこども園ひかりのこで 行われま
おやつ	牛乳 やわらかサブレ・おかき	お茶 おにぎり(塩昆布)	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 チーズホットケーキ	
エネルギー(kcal)	529	474	449	442	499	
蛋白質(g)	17.6	20.2	18.2	16.2	18.2	
脂質(g)	24.0	15.1	15.2	11.6	16.9	
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.2	1.5	1.4	

	9月	10火	11水	12木	13金	
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	
昼食	ご飯 さわらのごま味噌焼き ◎ごぼうサラダ 清汁(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	
おやつ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	お茶 いなり寿司	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 フルーツサンド	豆乳 ヨーグルト・英字ビスケット	
エネルギー(kcal)	399	463	448	535	431	
蛋白質(g)	15.5	17.5	19.4	21.0	17.9	
脂質(g)	11.5	16.1	12.7	18.9	12.2	
食塩相当量(g)	0.9	1.7	1.1	1.7	1.3	

	16月	17火	18水	19木	20金	21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	
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	ごはん チキンとれんこんのバター醤油炒め 南京煮(なんきんに) みそ汁(だいこん・にんじん) みかん お茶	クリスマス祝会
おやつ	お茶 じゃがバター	お茶 ツナチーズおにぎり	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 お好み焼き	牛乳 きな粉クリームサンド	
エネルギー(kcal)	326	483	483	430	549	
蛋白質(g)	14.5	19.5	18.4	12.5	19.2	
脂質(g)	7.6	17.0	14.7	13.3	16.0	
食塩相当量(g)	0.9	1.4	1.4	1.3	1.4	

	23月	24火	25水	26木	27金	28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	
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	
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 トナカイケーキ	牛乳 アップルパイ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	457	502	507	536	537	
蛋白質(g)	18.2	20.5	21.2	20.0	17.7	
脂質(g)	16.8	14.9	22.8	21.4	17.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.6	1.2	1.2	

★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

聖隷のお保育園 2024年12月離乳食

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	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	
昼食	お粥 カレー照り煮 人参しりしり 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	野菜あんかけにゅうめん 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	土曜保育はこども園ひかりのこで行われま す。 献立の内容は、そちらで確認が出来ま
おやつ	お茶 たまごボーロ・塩せんべい	お茶 おから粥	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 ジャムサンド	お茶 チーズホットケーキ	
エネルギー(kcal)	268	264	226	249	311	
蛋白質(g)	8.7	9.0	10.9	9.4	10.7	
脂質(g)	7.3	9.0	5.4	3.6	7.9	
食塩相当量(g)	0.8	0.9	0.7	1.3	1.2	
	9月	10月	11月	12月	13月	
	月	火	水	木	金	
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	
昼食	お粥 タラのみそ煮 大根煮 清汁(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(さつまいも・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	
おやつ	お茶 たまごせんべい・人参チップ	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	
エネルギー(kcal)	188	222	286	322	241	
蛋白質(g)	6.7	9.7	13.2	12.2	10.3	
脂質(g)	1.6	4.0	6.3	5.2	5.1	
食塩相当量(g)	0.8	0.8	0.9	1.3	0.7	
	16月	17月	18月	19月	20月	21月
	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	
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 バナナ お茶	野菜にゅうめん ブロッコリーと卵サラダ 蒸しさつまいも 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	クリスマス祝会
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	
エネルギー(kcal)	217	225	228	352	310	
蛋白質(g)	10.0	9.7	9.6	11.3	14.6	
脂質(g)	4.3	3.3	5.0	5.6	6.0	
食塩相当量(g)	0.7	1.2	0.6	0.7	1.0	
	23月	24月	25月	26月	27月	28月
	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	
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 ポテトサラダ 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 コンソメスープ バナナ お茶	お粥 カレーの煮魚 根菜煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 松風焼き さつまいもきんとん 大根煮 具だくさん汁 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 りんごのパンケーキ	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	252	317	303	301	270	
蛋白質(g)	5.9	11.1	12.9	9.5	7.9	
脂質(g)	7.5	4.3	5.6	8.7	4.2	
食塩相当量(g)	0.9	0.8	1.1	0.9	0.9	

★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たいと思ひます。



- ★ 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。