

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 聖隷こども園桜ヶ丘

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 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 g	エネルギー	脂質 g
						たんぱく質 g	塩分 g	たんぱく質 g	塩分 g
2	げつ 月		ごはん 豚肉の生姜煮 トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	552	17.0	446	13.9
			みそ汁 (白菜・豆腐) バナナ お茶	せんべい	ココアプリン	22.6	1.4	18.5	1.2
3	か 火		しよく 食パン 鶏肉のバジル焼き ブロッコリーのソテー	お茶	とうにゅう 豆乳	536	14.6	462	14.4
			さつま芋のスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	クラッカー	しおこんぶ 塩昆布のおにぎり	23.9	1.2	19.4	1.1
4	すい 水		ごはん (手作りふりかけ) おでん風汁 ナムル	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	559	16.2	472	15.4
			みかん お茶	バナナ	◎キャロットラスク	19.1	2.1	17.1	1.7
5	もく 木		ナポリタン かぼちゃ 南瓜サラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	687	29.1	597	25.9
			フルーツポンチ とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	さつま芋がたくさん入ったクッキー	19.8	1.3	18.8	1.1
6	きん 金		わかめごはん 魚のホイル焼き ◎きんぴら	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	532	12.5	404	11.6
			すまし汁 (青菜・油あげ) りんご お茶	チーズ	みかん・せんべい	21.3	1.5	17.6	1.4
7	ど 土		パン2種 ポトフ ゼリー	お茶	お茶	460	9.6	427	9.1
			フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	15.0	1.4	13.5	1.2
9	げつ 月		ごはん 魚のみそ煮 なっとうあ 納豆和え	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	527	15.9	434	14.6
			すまし汁 (大根・わかめ) オレンジ お茶	クラッカー	コーンフレックスナック	20.7	1.3	16.8	1.2
10	か 火		しよく 食パン 大根つくねの照焼き 春雨サラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	544	18.5	457	16.4
			ふゆ 冬のジンジャースープ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	焼きいも	21.8	1.1	17.8	1.0
11	すい 水		ハヤシライス キャベツのサラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	690	24.7	532	21.3
			バナナ とうにゅう 豆乳	チーズ	◎のり塩ラスク	22.5	1.9	19.2	1.6
12	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン ◎さつま芋スティック トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	573	11.7	500	11.5
			パイン缶 お茶	ヨーグルト	きなこおはぎ	17.9	1.6	17.0	1.3
13	きん 金		ごはん この や ふうたまごや あおな 青菜のツナ和え	とうにゅう 豆乳	お茶	593	18.9	531	18.2
			◎ごんぼ汁 みかん お茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	20.6	1.8	19.5	1.5
14	ど 土		や 焼きそば 中華スープ	お茶	お茶	446	14.5	403	13.0
			フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	15.9	1.7	13.9	1.4
16	げつ 月		カレーピラフ パスタサラダ チーズ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	576	19.9	505	17.2
			はくさい 白菜のスープ オレンジ お茶	クラッカー	ゼリー・かみかみするめ	21.2	1.8	17.0	1.5
17	か 火		セルフハンバーガー む やさい 蒸し野菜 (みそマヨソース)	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	616	23.8	557	23.2
			キャベツのスープ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	のりまき	25.6	1.9	23.5	1.5
18	すい 水		ごはん 魚の照焼き ひじきの五目煮	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	604	16.5	481	15.0
			みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) バナナ お茶	チーズ	マカロニきなこ	24.8	1.3	21.0	1.2
19	もく 木		かやくうどん レンコンチップス ブロッコリー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	522	11.6	430	11.1
			パイン缶 お茶	ヨーグルト	スイートポテトトースト	20.5	1.7	18.3	1.3
20	きん 金		ごはん チキンチキンごぼう なんきんに 南京煮	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	594	12.4	444	9.6
			みそ汁 (大根・人参) みかん お茶	バナナ	バナナ・せんべい	20.4	1.1	15.9	0.9
21	ど 土	クリスマス祝会 (りす・幼児)	チャーハン わかめスープ	お茶	お茶	466	11.2	393	10.3
			フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	14.4	1.3	12.3	1.8
23	げつ 月		ごはん さかな しお や ◎筑前煮	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	475	10.0	382	8.3
			みそ汁 (白菜・豆腐) オレンジ お茶	せんべい	きらきらももゼリー	24.0	1.1	19.2	0.9
24	か 火		ゆかりごはん あつあ ぶたにく にもの 厚揚げと豚肉の煮物 もやしのごま和え	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	626	14.0	529	13.8
			すまし汁 (青菜・えのき) バナナ お茶	クラッカー	ごへいもち 五平餅	20.3	1.8	17.1	1.5
25	すい 水	お茶会 	とうにゅう 豆乳パン ◎ローストチキン ドレッシングサラダ	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	592	27.1	545	24.6
			コンソメスープ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	ココアケーキ	23.8	2.1	21.7	1.6
26	もく 木	たんじょうかい 誕生会	たの お楽しみメニュー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	763	27.3	602	22.1
				ヨーグルト	???	28.9	2.2	24.5	1.6
27	きん 金		ごはん まつかぜや 松風焼き ツナ入り紅白なます	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	590	14.2	458	13.4
			みそ汁 (里芋・油あげ) みかん お茶	チーズ	あんまん	22.7	1.2	19.5	1.2
28	ど 土		おにぎり とんじる 豚汁 ゼリー	お茶	お茶	462	5.2	395	5.2
			フルーツ お茶	お菓子	お菓子	13.6	1.0	11.5	0.9
30	げつ 月		ねんまつやす 年末休み			-	-	-	-
						-	-	-	-

★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。

【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。