

12月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2023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10時	乳幼児3時	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
1	きん	金	ごはん (手作りふりかけ) おでん風汁 ナムル みかん お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 あんぱん	596	15.9	428	12.5
						20.3	2.0	15.4	1.6
2	ど	土	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	476	5.8	406	5.6
						15.1	1.3	12.7	1.1
4	げ	月	ごはん 豚肉の生姜煮 カリフラワー 人参の甘煮 みそ汁 (白菜・豆腐) バナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ゼリー・ビスケット	619	14.9	510	14.0
						23.9	1.5	21.0	1.4
5	か	火	食パン 鶏肉のバジル焼き ◎れんこんサラダ さつま芋のスープ りんご 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 焼きおにぎり	619	18.8	501	17.9
						24.0	1.3	18.7	1.2
6	す	水	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) オレンジ お茶	とうにゅう豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 さつま芋がたくさん入ったクッキー	590	19.1	542	18.8
						21.2	1.4	19.7	1.2
7	も	木	ナポリタン 南瓜サラダ りんご ヨーグルト お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 ◎のり塩ラスク	638	24.4	529	21.1
						27.7	1.9	19.7	14.0
8	き	金	たんじょうかい 誕生会	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 ???	703	27.6	602	23.9
						20.3	1.6	17.9	1.4
9	ど	土	焼きそば 中華スープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	446	14.5	403	13.0
						15.9	1.7	13.9	1.4
11	げ	月	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁 (青菜・えのき) みかん お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 ◎オートミールクッキー	525	18.3	467	17.1
						19.1	1.4	16.5	1.3
12	か	火	ツナサンド 春雨サラダ チーズ 冬のジンジャースープ りんご 牛乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 きなこおはぎ	616	24.9	478	18.8
						22.5	1.9	16.8	1.3
13	す	水	ごはん 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁 (大根・わかめ) オレンジ お茶	とうにゅう豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 あんまん	522	14.6	452	14.3
						21.2	1.3	19.0	1.1
14	も	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 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 ◎じゃこラスク	5234	13.2	423	11.3
						17.9	2.2	15.7	1.6
15	き	金	ごはん お好み焼き風卵焼き ほうれん草のツナ和え ◎ごんぼ汁 バナナ お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・クラッカー	598	19.1	481	16.9
						20.4	1.8	18.0	1.6
16	ど	土	クリスマス祝会 チャーハン わかめスープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	466	11.2	393	10.3
						14.4	1.3	16.3	1.8
18	げ	月	カレーピラフ パスタサラダ チーズ 白菜のスープ パナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 みかん・せんべい	639	25.8	488	20.7
						19.9	2.0	16.3	1.6
19	か	火	セルフハンバーガー 蒸し野菜 (みそマヨソース) キャベツとかぶのスープ りんご 牛乳	とうにゅう豆乳 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 のりまき	612	23.9	541	23.1
						26.2	1.8	23.6	1.4
20	す	水	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 みそ汁 (南瓜・油あげ) オレンジ お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 焼きいも	581	13.9	488	13.3
						21.4	1.5	17.6	1.4
21	も	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 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 ジャムロールサンド	600	16.1	475	13.7
						21.4	1.9	18.2	1.4
22	き	金	ごはん つくねの照焼き 南瓜の甘煮 すまし汁 (大根・人参) みかん お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 マカロニきなこ	550	11.7	443	9.7
						21.2	1.1	17.2	0.9
23	ど	土	パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	460	9.6	427	9.1
						15.0	1.4	13.5	1.2
25	げ	月	クリスマス レーズンパン ◎ローストチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ キウイ 牛乳	お茶 クッキー	ぎゅうにゅう牛乳 ココアケーキ	550	22.6	459	20.8
						23.2	1.5	18.6	1.3
26	か	火	ゆかりごはん まつかぜや 松風焼き ◎筑前煮 みそ汁 (大根・油あげ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 スイートポテトトースト	604	15.6	458	14.3
						27.5	1.8	22.8	1.6
27	す	水	ごはん 魚の塩麹焼き ツナ入り紅白なます みそ汁 (里芋・青菜) みかん お茶	お茶 クラッカー	とうにゅう豆乳 ごへいもち五平餅	558	6.9	459	8.1
						21.2	1.3	17.2	1.2
28	も	木	カレーうどん たづく 田作り きんときにまめ 金時煮豆 パイン缶 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 バナナ・せんべい	581	16.3	501	15.0
						21.4	1.6	19.5	1.3
29	き	金	ねんまつやす 年末休み						

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★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、見るもの見ものがクリスマスのごちそうに見えてくるお話です。

子どもにも見やすい魅力的な絵で絵本を楽しむことができるので、昨年は登園や降園時に親子で会話しながら見てくれている様子が印象的でした。

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。

そして、早いものでもうすぐお正月ですね。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。

【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ただきます。