



2023年

12月の予定献立表

一之宮愛児園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1金	牛乳 かし ごはん	とりにくのさっぱりに かぼちゃのてんぷら みかん	とりにく あつあげ	あぶら	しょうが にんにく かぼちゃ みかん	ちゅうかまん ぎゅうにゅう	484(597) 26.9(26.9) 16.4(16.4) 1.8(1.7)	1日 2才身体測定 スタンブラリー
2土	牛乳 かし めん	やきそば さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら やきそば さつまいも	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ	カステラ せんべい ぎゅうにゅう	399(491) 15.9(19.1) 12.2(14.8) 2.1(2.3)	 4日 3・4・5・オ しんたいそくてい
4月	牛乳 かし ごはん	さばのおろしに こんぶのドレッシングあえ ポトフ	さば たまご ウイ ンナー かにかまぼこ	あぶら じゃがいも	しょうが にんにく だいこん ほそめこんぶ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	♪おさつチーズむしほ ん ぎゅうにゅう	466(583) 20.4(21.7) 25.1(24.3) 2.8(2.4)	4日 3・4・5・オ しんたいそくてい
5火	牛乳 かし ごはん	メンチかつ もやしナムル パナナ	ぶたひきにく たまご ハム スキムミルク	あぶら ごま ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん きゅうり パナナ	♪あまからだんご ぎゅうにゅう	476(592) 19.6(21.1) 20.1(20.2) 1.3(1.2)	5日 1才 しんたいそくてい
6水	牛乳 かし ごはん	こうやどふととりにくのいりに きゃべつのごまあえ みそしる☆	こうやどうふ とりにく ツナかん	あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ た まねぎ きゃべつ にんじん きゅうり なめこ ほうれ んそう	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	377(520) 21.4(22.7) 18.1(17.8) 2.2(2.0)	6日 0才身体測定 5オリトミック
7木	豆乳 果物 麦ごはん	かれいのにつけ だいすのケチャップに たまごスープ	かれい たまご ゆでだいす ぶたにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい えのきだけ	ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	416(540) 25.6(25.4) 13.3(13.6) 2.3(1.9)	7日 防犯教室
8金	牛乳 かし ごはん	しょうゆもち あべかわもち けんちんじる☆ すのもの みかん	ぶたにく とうふ きなこ	あぶら さといも もちごめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ わかめ きゅうり みかん	ゼリー せんべい ぎゅうにゅう	502(633) 16.3(18.7) 10.0(12.2) 1.5(1.4)	8日 おもちつき
9土	牛乳 かし めん	やきうどん かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら うどん	きゃべつ にんじん もやし あおのり わかめ かぼちゃ たまねぎ	むしばん せんべい ぎゅうにゅう	376(515) 15.9(19.0) 10.8(13.0) 2.1(2.2)	
11月	牛乳 かし ごはん	かじきのあますあん なっとうあえ すましじる☆	かじき とうふ なっとう	あぶら	にんじん パプリカ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ えのきだけ みすな	♪チキンライスおにき り むぎちゃ	347(360) 19.2(18.6) 10.5(11.3) 1.7(1.5)	12日 さくら組クキング
12火	牛乳 かし ごはん	マーボーどうふ だいこんツナサラダ オレンジ	ぶたひきにく ツナかん とうふ	あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん なす れんこん もやし ほししいたけ だいこん きゅうり コーンかん オレンジ	はちみつ&マーガリン/パ ンケーキ(さくら細) ぎゅうにゅう	403(547) 19.1(21.0) 16.4(17.3) 1.3(1.2)	13日 4・5才 リトミック
13水	牛乳 かし めん	コーンラーメン ごもくごまあえ みかん	やきぶた なんと あぶらあげ	ごま ラーメン	こまつな にんじん もやし しらたき コーンかん きゃべつ	♪かぼちゃもち ぎゅうにゅう	396(516) 18.1(21.9) 10.8(12.1) 2.2(2.1)	15日 たんじょうびかい
14木	牛乳 かし ごはん	にこみハンバーグ にんじんのあまに じゃがみそ オニオンスープ	ぶたひきにく と うふ たまご スキムミルク	あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ あおのり にんじん ほうれんそう はくさい	♪まきまきロールパン ぎゅうにゅう	515(513) 22.2(21.5) 27.1(26.9) 2.3(2.1)	20日 3才 リトミック
15金	牛乳 かし 幼児組もご飯 付きます	ビビンバ風ごはん えびフライ ブロッコリー パナナ	ぶたにく たまご えび	あぶら ごま こめ ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん ブロッコリー パナナ	♪いちごスペシャル ジョアプレーン	531(508) 21.9(20.7) 12.6(13.0) 1.1(1.1)	22日 クリスマス会
16土	牛乳 かし めん	スパゲティナポリタン わかめスープ	ぶたひきにく わかめ	あぶら じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ グリーンピース わかめ たまねぎ	シュガーパン せんべ い ぎゅうにゅう	366(465) 14.4(17.9) 10.7(12.2) 1.5(2.2)	
18月	牛乳 かし ごはん	さつまあげ みそしる☆ だいこんとあぶらあげのすのもの	しろみさかなすりみ むきえび たまご いわしすりみ あぶ らあげとうふ	あぶら ふ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ れんこ ん だいこん きゅうり はくさい	♪どうにゅうわらひも ち ぎゅうにゅう	370(520) 21.3(22.7) 16.2(17.2) 1.3(1.2)	20日 3才 リトミック
19火	牛乳 かし ホットパン	やさしいキッシュふう マカロニサラダ みかん	たまご ぶたひきに く なまクリーム あぶらあげ ぎゅう にゅう チーズ ハム	あぶら マカロニ	ブロッコリー ミニトマト たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ みかん	♪こうやどうふおにき り むぎちゃ	389(499) 16.5(19.5) 16.7(18.9) 1.1(1.6)	22日 クリスマス会
20水	豆乳 かし ごはん	すきやきふうに ごぼうのあまからあげ パナナ	ぶたにく やきどうふ	あぶら	はくさい にんじん ながねぎ えのきだけ ほししいたけ ごぼう しらたき しゅんぎく パナナ	♪ミルククリームドッ ク ぎゅうにゅう	434(574) 18.6(20.5) 18.3(18.7) 1.9(1.7)	22日 クリスマス会
21木	牛乳 かし 麦ごはん	チリコンカン わふうサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく だいす ヨーグルト	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ カレーこかん ビーマン トマトかん だいこん きゅうり れんこん り んご	♪おこのみやき ぎゅうにゅう	390(534) 20.8(22.6) 13.0(13.7) 1.5(1.4)	
22金	牛乳 かし ごはん	とりのからあげ ツリーサラダ コーンクリームスープ	とりにく ハム スキムミルク	あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり コーンかん コーンスープのもと	♪プリンアラモード あんぱんまんジュース	430(586) 16.1(19.3) 20.4(21.2) 1.4(1.3)	22日 クリスマス会
23土	牛乳 かし めん	きつねうどん こうやどうふのにつけ	とりにく あぶらあ げ こうやとうふ	あぶら うどん	たまねぎ にんじん	スティックパン せん べい ぎゅうにゅう	440(507) 18.1(19.4) 14.1(15.3) 2.6(3.1)	22日 クリスマス会
25月	牛乳 かし ごはん	はっほうさい ひじきサラダ パナナ	とりにく むきえび ツナかん ほたて うすらたまご なんと	あぶら	はくさい にんじん たまねぎ だけめこのみず にかん もやし ひじき きゅうり コーンかん パナ ナ	♪やさしいクラッカー ぎゅうにゅう	387(528) 20.1(21.8) 18.2(17.9) 1.8(1.6)	
26火	牛乳 かし ごはん	ミートローフ ちゅうかふうすのもの りんご	ぶたひきにく とう ふ ハム たまご スキ ムミルク	ごまあぶら ごま はるさめ	たまねぎ にんじん グリンピース コーンかん ひじき きゅうり もやし りんご	バームクーヘン せん べい ぎゅうにゅう	501(625) 20.4(22.0) 19.4(19.7) 1.2(1.1)	22日 クリスマス会
27水	牛乳 かし 食パン	マカロニグラタン だいこんサラダ オレンジ	とりにく かにかま ぼこ スキムミルク	あぶら マカロニ ごま	にんじん たまねぎ マッシュルームかん だいこん ブロッコリーグリーンピース オレン ジ	♪さけとおおなのおに きり ぎゅうにゅう	425(542) 17.8(21.6) 12.7(14.9) 2.0(1.9)	22日 クリスマス会
28木	牛乳 かし めん	カレーうどん かぼちゃのあまに みかんかん	ぶたにく うどん	あぶら うどん	こまつな にんじん ほししいたけ たまね ぎ かぼちゃ みかんかん	せんべい クッキー ココアミルク	400(472) 16.9(18.4) 11.0(12.9) 3.0(3.4)	

☆風邪のときの水分補給と食事☆

風邪を治すには、しっかりと体を温めて
栄養をとり、ぐっすり寝るのが一番です。胃腸
が弱っているの、刺激の強い食べ物や塩分
や脂肪分、繊維質が多い食べ物は避けましょう。
【水分補給】麦茶・湯冷まし・りんご果汁など
少量ずつ、何回に分けてとりましょう
【消化のよいもの】おかゆ・うどん・野菜スープ
【ビタミン類をたっぷり】
豆腐・じゃがいも・南瓜・卵など
体調を整えるのに役立ちます



メリー
クリスマス



☆レシピ紹介『さつまあげ』

《 材料 1人分/g 》
白身魚すり身 30
いわしすり身 30
えびすり身 8
人参 4
ごぼう 5
玉葱 12
れんこん 4
生姜 0.3 卵 4 片栗粉 1
塩・醤油・砂糖・味噌 少々

① 人参、ごぼう、玉ねぎ、れんこんはみじん切り
② 生姜はすりおろし、生姜汁を作る。
③ ボールにすり身、①、②、溶き卵、片栗粉、
調味料を入れよく混ぜる。
④ ③を小判型に丸め、熱した油で揚げる。

※ 片栗粉はかたさによって調整して、中火で
ゆっくり揚げましょう。
具材は色々アレンジしても美味しいです。
保育園でも人気メニューです！


12月の3才以上児平均提供栄養量 (Iは未満児：エネルギー431(533)・蛋白質19.4(21.0)・脂質15.6(16.5)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。