2024年

12月の予定献立表

さむかわ保育園

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 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	おやつ	栄養価(幼児) ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂質 塩分	行事および連絡事項
2 月	かし 牛乳	麦ご飯　ぶり大根 ひじきサラダ　みそ汁☆	ぶり カニかまぼこ 油揚げ	米 麦	生姜 大根 ひじき きゅうり 人参 コーン缶 もやし わかめ	♪チャーハン 牛乳	632(582) 27.2(24.2) 19.7(20.1) 3.0(1.8)	2日 コロロンコンサート
3 火	かし 牛乳	ご飯　煮込みハンバーグきのこソース フライドポテト コーンクリームスープ	豚鶏ひき肉 卵 脱脂粉乳 豆腐	米 冷凍ポテト 油	玉葱 しめじ エリンギ 青のり コーン缶	せんべい ウエハース 牛乳	744(482)23.1(16.6) 29.1(12.1)1.8(1.5)	3日 幼児 身体測定
4 水	かし 牛乳	麦ご飯　高野豆腐と鶏肉の炒め煮 きゃべつの胡麻和え　みそ汁☆	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 ツナ缶	米 麦 油 里芋 すりごま	大根 人参 玉葱 干ししいたけ きゅうり きゃべつ ごぼう いんげん	♪マーブルむしパン 牛乳	612(554) 27.1(19.6) 21.1(18.4) 2.0(1.1)	4日 たんぽぽ組 身体測定
5 木	果物 豆乳	ご飯　クリームシチュー 人参シリシリ　ヨーグルト	豚肉 ツナ缶 卵 脱脂粉乳 ヨーグルト	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ グリンピース	♪ミルククリームサンドイッチ 牛乳	569(529)21.8(21.3) 15.9(20.6) 0.9(1.7)	5日 ちゅうりっぷ組 身体測定 3~4才リトミック
6 金	かし 牛乳	麦ご飯　野菜キッシュ風 切干大根の炒り煮　オレンジ	豚挽き肉 卵 牛乳 油揚げ チーズ 生クリーム	米 麦 油	玉葱 人参 つきこんにゃく 切干大根 いんげん 干ししいたけ ブロッコリー ミニトマト オレンジ	♪サーターアンダギー 牛乳	551(644) 19.8(23.8) 20.3(19.0) 1.1(1.3)	6日 あか組 身体測定
7 土	かし 牛乳	やきそば かぼちゃののみそ汁	豚肉 豆腐	油 焼きそば	人参 もやし きゃべつ 青のり かぼちゃ 玉葱 わかめ	バターロール 牛乳	359(540) 16.3(22.2) 12.5(17.6) 2.1(0.8)	
9 月	かし 牛乳	麦ご飯　かれいの煮つけ ほうれん草のごま和え みそ汁☆	かれい 厚揚げ	米 麦 すりごま	ほうれん草 人参 きゃべつ ごぼう わかめ コーン缶 ひじき 白菜	♪おさつチーズ蒸しパン 牛乳	572(431) 27.1(17.1) 16.1(12.5) 2.8(1.4)	
10 火	かし 牛乳	ご飯　マーボー豆腐 かぼちゃの素揚げ　オレンジ	豆腐 ひき肉	米 ごま油 油	玉葱 人参 干しいたけ にら もやし 生姜 にんにく かぼちゃ オレンジ	♪鮭わかめおにぎり 牛乳	554(571) 21.7(24.8) 15.4(18.2) 1.0(2.1)	
11 水	かし 豆乳	麦ご飯　松風焼き マカロニサラダ　バナナ	鶏挽肉 豆腐 卵 ハム 牛乳	米 麦 ごま マカロニ	玉葱 ごぼう 人参 干し椎茸 きゅうり きゃべつ	♪じゃこトースト 牛乳	606(578) 25.2(21.3) 22.8(20.5) 1.2(1.0)	
12 木	かし 牛乳	麦ご飯　ポークチャップ ひじきの炒り煮　みそ汁☆	豚肉 大豆 油揚げ	米 麦 油 じゃが芋 はちみつ	玉葱 ひじき 人参　パイン缶 グリンピース 大根 わかめ きゃべつ	♪マカロニきなこ ミニフィッシュ 牛乳	591(625) 26.9(21.7) 20.6(21.9) 1.9(3.6)	12日 リトミック 1・2・5才
13 金	かし 牛乳	ご飯　鶏肉の唐揚げ　みかん わかめときゅうりの酢の物　けんちん汁☆	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	米 油 里芋	わかめ きゅうり 大根 人参 ごぼう みかん	せんべい クッキー 牛乳	577(587) 22.1(25.0) 22.8(24.0) 1.9(1.9)	13日 もちつき
14 土	かし 牛乳	焼うどん じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ	油 うどん じゃが芋	もやし 人参 玉葱 わかめ きゃべつ	パン かし 牛乳	420(527) 16.5(22.6) 11.3(22.8) 2.2(1.5)	
16 月	かし 牛乳	麦ご飯　鮭の竜田揚げ れんこんきんぴら　みそ汁☆	さけ 厚揚げ	米 麦 ごま 油 ごま油	ひじき 人参 れんこん いんげん 白菜 わかめ	♪パパロア寒天 ウエハース 牛乳	552(426) 24.2(16.5) 18.3(15.4) 1.8(2.3)	
17 火	かし 牛乳	ご飯　大豆と鶏肉の甘辛煮 昆布の和え物　すまし汁☆	大豆 鶏肉 卵 豆腐 カニかまぼこ	米 油	細切昆布 きゅうり 大根 ごぼう 玉葱 生姜 人参 わかめ えのきだけ	♪豚肉の生姜おにぎり 牛乳	574(562)26.0(26.0) 15.4(18.6) 1.5(2.5)	
18 水	かし 豆乳	麦ご飯　ひじきコロッケ 中華風酢の物　みかん	ひき肉 卵 ハム	米 油 麦 ごま油 春雨 じゃが芋	ひじき 玉葱 人参 もやし グリンピース きゅうり みかん	ジャム&マーガリンサンド 牛乳	626(589)18.2(25.5) 17.9(22.5) 1.0(1.3)	
19 木	かし 牛乳	ご飯　すき焼風煮　バナナ ごぼうの甘唐揚げ※さつま芋	豚肉 焼き豆腐	米 油 さつま芋	白菜 人参 干シイタケ しらたき ごぼう 長葱 春菊 えのきだけ バナナ	♪かぼちゃもち 牛乳	601(544)22.8(20.2) 15.7(21.2)　1.5(1.5)	
20 金	かし 牛乳	タレかつ丼 ブロッコリーサラダ ABCスープ	豚肉 卵 油揚げ チーズ	米 油 マカロニ 麦 すりごま	きゃべつ ブロッコリー 人参 コーン缶	ロールケーキ 白ぶどうジュース	629(478)24.0(21.5) 18.1(16.3) 1.4(1.1)	20日 誕生日会
21 土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン かぼちゃの甘煮	豚挽肉	油 スパゲティ	人参 玉葱 かぼちゃ しめじ グリンピース	パン かし 牛乳	445(497)17.1(20.9) 11.0(12.8) 1.0(1.4)	
23 月	かし 牛乳	麦ご飯　鯖のりんごソースかけ 大根と油揚げ酢の物　卵スープ	さば 卵 油揚げ 鶏肉	米 油 春雨 麦 じゃが芋	生姜 りんご 大根　人参 もやし 玉葱 きゅうり きゃべつ	♪チーズ入りホットケーキ 牛乳	586(555)22.1(24.5) 23.7(20.9) 1.6(1.2)	
24 火	かし 牛乳	ご飯　チキンナゲット ツリーサラダ　みかん	鶏挽肉 豆腐 卵 脱脂粉乳 チーズ	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり ごぼう コーン缶 ミニトマト みかん	いちごゼリー せんべい 牛乳	615(597)22.0(19.2) 22.0(15.7) 1.1(0.9)	24日 クリスマス会
25 水	果物 豆乳	麦ご飯　豚肉の三色ロール ブロッコリーの胡麻酢和え みそ汁☆	豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 油	生姜 人参 いんげん えのきだけ わかめ ブロッコリー カリフラワー	♪野菜ポッキー 牛乳	557(618)24.3(24.8) 21.6(23.7) 1.9(1.5)	
26 木	かし 牛乳	ホットパン　ポークビーンズ 野菜サラダ　ヨーグルト	豚肉 大豆 しらす ヨーグルト	パン 油 じゃが芋	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり トマト缶	♪サラダおにぎり 牛乳	540(535)24.9(27.4) 14.9(15.2) 2.1(2.2)	26日 リトミック 3~4才
27 金	かし 牛乳	麦ご飯　マカロニグラタン わかめサラダ　オレンジ	鶏肉 卵 脱脂粉乳	米 油 ごま油 麦 マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーンクリーム缶 グリンピース 大根 れんこん わかめ オレンジ	カステラ せんべい 牛乳	609(594)20.4(24.3) 21.8(22.0) 2.1(0.9)	
28 土	かし 牛乳	カレーうどん さつま芋の甘煮	豚肉	油 さつま芋 干しうどん	玉葱 人参 しめじ 小松菜	せんべい クッキー 牛乳	505(392) 16.2(15.6) 13.7(12.3) 4.0(2.9)	

～ さむいふゆを健康にすごしましょう ～

かぜやインフルエンザの流行する時期です。かぜに負けない体力は毎日のリズムにそってきちんと規則正しく積み重ねることが大事です。

★ 無理に食べない ★

体調をくずした時は胃腸などの消化器官も弱っています。むりをしてたくさん食べると胃腸に負担をかけてしまいます。脱水には気を付けましょう。

★ 軟らかく消化のよいものを ★

食欲が出てきたら消化のよいものをとるようにします。具材は小さめによく加熱して軟らかくするといいでしょう。

《 冬至のおはなし 》

一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。ユズ湯には血行促進保温効果などの効果があるといわれてます。

☆ 食生活 ☆

かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは保存が利くので、夏から冬至用としてとっておき、冬の貴重な栄養源としました。また「ん」の字が二つ付く食べ物(にんじん、れんこんなど)を7種類食べると幸運になるという説もあるそうです。

12月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー568(543)・蛋白質22.4(21.2)・脂質18.0(17.7)・食塩1.8(1.6)

◇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てづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。