# 令和６年12月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

うさぎ組　　【予定摂取量】

| 日 | 曜 | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 主な材料 | 熱量(kcal)<br>たんぱく質<br>脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 牛乳 | マーボー豆腐丼<br>青梗菜のスープ<br>もやしのナムル<br>バナナ | ★<br>ナポリタン<br>牛乳 | 米　豚挽肉　豆腐　人参　葱　ピーマン　油<br>砂糖　醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　青梗菜<br>玉葱　かぶ　もやし　にら　ごま油　バナナ<br>スパゲティー　ベーコン　ケチャップ　食塩 | 496<br>21.3<br>18.5 |
| 3 | 火 | 麦茶 | ごはん　みかん<br>挽肉と麸の味噌汁<br>酢鶏<br>ブロッコリーおかか和え | ★<br>ごま塩ポテト<br>牛乳 | 米　豚挽肉　麸　わかめ　出汁　味噌　鶏肉<br>醤油　にんにく　しょうが　片栗粉　玉葱<br>人参　ピーマン　椎茸　ケチャップ　砂糖　酢<br>醤油　油　ブロッコリー　削り節　じゃが芋 | 452<br>16.7<br>20.7 |
| 4 | 水 | 牛乳 | カレーうどん<br>じゃが芋とウインナーのバター煮<br>ヨーグルト | ★<br>ひじきごはん<br>（もち麦入り）<br>麦茶 | うどん　豚肉　なると　人参　葱　みりん<br>カレールウ　醤油　出汁　片栗粉　ウインナー<br>じゃが芋　砂糖　バター　ヨーグルト　米<br>もち麦　鶏挽肉　ひじき　干し椎茸　油 | 475<br>18.1<br>17.3 |
| 5 | 木 | 麦茶 | ごはん<br>かぶの味噌汁<br>豚肉の生姜炒め煮<br>切干大根サラダ　みかん | ★<br>スイートポテトサンド<br>牛乳 | 米　かぶ　しめじ　わかめ　出汁　味噌　豚肉<br>玉葱　しょうが　砂糖　醤油　みりん　片栗粉<br>油　切干大根　コーン缶　キャベツ　人参<br>マヨネーズ　みかん　食パン　さつま芋　バター | 495<br>15.0<br>21.2 |
| 6 | 金 | のむヨーグルト | ふりかけごはん<br>南瓜の味噌汁<br>かじきのおろし煮<br>れんこん金平　バナナ | ★<br>ココアカップケーキ<br>牛乳 | 米　ふりかけ　油揚げ　南瓜　玉葱　出汁　味噌<br>かじきまぐろ　しょうが　みりん　醤油　砂糖<br>大根　れんこん　人参　ごま油　バナナ<br>蒸しパン粉　ココア　バター　牛乳　ママレード | 477<br>19.3<br>12.1 |
| 7 | 土 | 麦茶 | 豚肉丼<br>じゃが芋の味噌汁<br>みかん | おかし<br>野菜ジュース | 米　豚肉　キャベツ　玉葱　椎茸　みりん<br>砂糖　醤油　油　じゃが芋　人参　わかめ<br>味噌　出汁　みかん<br>おかし　野菜ジュース | 493<br>20.7<br>14.5 |
| 9 | 月 | 牛乳 | ごま塩ごはん　バナナ<br>具だくさん清汁<br>松風焼き<br>ブロッコリーとコーン和え | ★<br>マーマレードポテト<br>牛乳 | 米　ごま塩　豆腐　大根　人参　小松菜<br>出汁　薄口醤油　食塩　鶏挽肉　玉葱　椎茸<br>青のり　パン粉　味噌　醤油　しょうが<br>油　ブロッコリー　コーン缶　削り節 さつま芋 | 455<br>19.2<br>17.5 |
| 10 | 火 | 麦茶 | カレーライス(押し麦入り)<br>海藻スープ<br>春雨サラダ<br>みかん | プチパン<br>牛乳 | 米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参<br>にんにく　カレールウ　油　わかめ　葱<br>鶏がらスープの素　醤油　春雨　きゅうり<br>大根　砂糖　酢　ごま油　みかん　パン　牛乳 | 469<br>17.1<br>14.7 |
| 11 | 水 | 牛乳 | スパゲティーミートソース<br>のむヨーグルト<br>ツナサラダ<br>バナナ | ★<br>五平餅(発芽玄米入り)<br>麦茶 | スパゲティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン<br>エリンギ　ケチャップ　食塩　オリーブオイル<br>ツナ缶　キャベツ　マヨネーズ　バナナ　米<br>もち米　発芽玄米　味噌　砂糖　醤油　みりん | 514<br>19.6<br>14.5 |
| 12 | 木 | 麦茶 | ゆかりごはん　みかん<br>具だくさんスープ<br>鶏の唐揚げ風<br>マカロニケチャップ | ★<br>紅茶のホットケーキ<br>牛乳 | 米　ゆかり　キャベツ　青梗菜　玉葱　人参<br>コーン缶　コンソメ　醤油　鶏肉　みりん<br>しょうが　片栗粉　油　マカロニ　ベーコン<br>ブロッコリー　ケチャップ　食塩　蒸しパン粉 | 450<br>19.4<br>14.5 |
| 13 | 金 | のむヨーグルト | ごはん　バナナ<br>なめこの味噌汁<br>鮭のみりん焼き<br>ひじきの煮付け | ★<br>スイートトースト<br>牛乳 | 米　なめこ　大根　葱　出汁　味噌　鮭　醤油<br>みりん　しょうが　竹輪　ひじき　人参<br>椎茸　砂糖　油　バナナ　食パン　マーガリン<br>きな粉　牛乳 | 493<br>21.9<br>13.7 |
| 14 | 土 | 麦茶 | 鶏丼<br>さつま芋の味噌汁<br>みかん | ★<br>ジャム蒸しパン<br>牛乳 | 米　鶏肉　玉葱　水菜　椎茸　醤油　砂糖<br>油　さつま芋　大根　人参　出汁　味噌<br>みかん　蒸しパン粉　いちごジャム　牛乳 | 426<br>16.8<br>13.6 |
| 16 | 月 | 牛乳 | ごはん<br>かぶの清汁<br>サバの味噌焼き<br>切干大根煮付け　みかん | ★<br>さつまいもの<br>ガレット風<br>牛乳 | 米　かぶ　キャベツ　えのき　わかめ　出汁<br>醤油　みりん　サバ　味噌　砂糖　しょうが<br>切干大根　切り昆布　竹輪　人参　干し椎茸<br>ごま油　さつま芋　バター　グラニュー糖　牛乳 | 487<br>22.5<br>20.6 |
| 17 | 火 | 麦茶 | すき焼き風丼<br>具だくさん味噌汁<br>南瓜煮<br>バナナ | プチパン<br>牛乳 | 米　豚肉　葱　人参　椎茸　白滝　みりん<br>砂糖　醤油　油　大根　人参　小松菜　しめじ<br>出汁　味噌　南瓜　バナナ　牛乳　プチパン | 446<br>17.6<br>15.8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 水 | のむヨーグルト | ロールパン<br>わかめコーンスープ<br>じゃが芋のミートグラタン<br>ブロッコリーサラダ　みかん | ★<br>鮭きつねおにぎり<br>（もち麦入り）<br>麦茶 | パン　わかめ　クリームコーン缶　コンソメ<br>じゃが芋　豚挽肉　玉葱　人参　トマトソース<br>牛乳　バター　小麦粉　パン粉　粉チーズ<br>ブロッコリー　きゅうり　米　もち麦　油揚げ | <br>513<br>21.1<br>16.3 |
| 19 | 木 | 麦茶 | ふりかけごはん　　バナナ<br>さつま芋の味噌汁<br>鶏肉の甘辛煮<br>白菜と青菜おかか和え | ★<br>カルシウムトースト<br>牛乳 | 米　ふりかけ　さつま芋　かぶ　人参　出汁<br>味噌　鶏肉　食塩　玉葱　醤油　砂糖　白菜<br>ほうれん草　削り節　ひじき　バナナ　食パン<br>マーガリン　粉チーズ　青のり　ごま　しらす | <br>469<br>19.8<br>16.3 |
| 20 | 金 | 牛乳 | けんちんうどん<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト | ★<br>バナナレーズンケーキ<br>牛乳 | うどん　豆腐　油揚げ　豚肉　里芋　人参<br>ごぼう　大根　出汁　みりん　醤油　ツナ缶<br>キャベツ　きゅうり　マヨネーズ　食塩<br>蒸しパン粉　砂糖　牛乳　バター　レモンバナナ | <br>472<br>18.6<br>20.3 |
| 21 | 土 | 麦茶 | そぼろ丼<br>具だくさんポトフ<br>みかん | ★<br>ジャムサンド<br>牛乳 | 米　豚挽肉　醤油　砂糖　油　さやいんげん<br>ウインナー　じゃが芋　玉葱　大根　人参<br>コンソメ　食塩　みかん　食パン　いちごジャム<br>牛乳 | <br>426<br>16.3<br>14.5 |
| 23 | 月 | 牛乳 | ごはん<br>五目味噌汁<br>鰆の幽庵焼き<br>塩昆布サラダ　みかん | ★<br>ポンデケージョ<br>牛乳 | 米　南瓜　大根　人参　青梗菜　えのき　出汁<br>味噌　鰆　しょうが　醤油　みりん　ゆず　油<br>コーン缶　キャベツ　きゅうり　塩昆布　砂糖<br>ごま油　蒸しパン粉　白玉粉　牛乳　粉チーズ | <br>467<br>20.5<br>16.2 |
| 24 | 火 | 麦茶 | ゆかりごはん　　バナナ<br>野菜ちぎり味噌汁<br>つくね風<br>ごぼうとひじきの金平 | ★<br>麩菓子<br>牛乳 | 米　ゆかり　豆腐　キャベツ　小松菜　しめじ<br>出汁　味噌　鶏挽肉　玉葱　ピーマン　しょうが<br>醤油　片栗粉　砂糖　みりん　ごぼう　人参<br>ひじき　ごま油　バナナ　麩　黒砂糖　油　牛乳 | <br>413<br>16.7<br>14.4 |
| 25 | 水 | のむヨーグルト | キーマカレーライス(押し麦入り)<br>わかめスープ　鶏の照り焼き<br>マッシュポテト　星形人参<br>ブロッコリー　みかん | <br>クリスマスプリン<br>麦茶 | 米　くちなしの実　豚挽肉　玉葱　人参<br>にんにく　トマト缶　ケチャップ　カレールウ<br>わかめ　葱　ごま　コンソメ　醤油　鶏肉<br>みりん　しょうが　じゃが芋　バター　プリン　いちご | <br>546<br>24.2<br>21.4 |
| 26 | 木 | 牛乳 | 鮭ときのこのクリームパスタ<br>のむヨーグルト<br>さつま芋サラダ<br>バナナ | ★<br>雑穀ごはん<br>麦茶 | スパゲティー　鮭　玉葱　エリンギ　しめじ<br>しいたけ　牛乳　生クリーム　小麦粉　バター<br>小麦粉　オリーブオイル　さつま芋　きゅうり　人参<br>マヨネーズ　米　もち米　黒米雑穀　ひじき　塩昆布 | <br>536<br>20.8<br>15.9 |
| 27 | 金 | 麦茶 | ごはん　　みかん<br>千切り野菜の清汁<br>豚肉の甘味噌炒め煮<br>キャベツののりじゃこサラダ | ★<br>黒蒸しパン<br>牛乳 | 米　大根　人参　白菜　薄口醤油　食塩　出汁<br>豚肉　玉葱　しょうが　味噌　醤油　砂糖<br>甜麺醤　油　ちりめんじゃこ　キャベツ　削り節<br>のり　ごま油　黒蒸しパン粉　レーズン　牛乳 | <br>417<br>16.9<br>15.8 |
| 28 | 土 | 麦茶 | 焼肉丼<br>具だくさんポトフ<br>みかん | ★<br>わかめおにぎり<br>野菜ジュース | 米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン　油<br>焼肉のたれ　ウインナー　じゃが芋　大根<br>人参　コンソメ　食塩　みかん<br>炊き込みわかめ　野菜ジュース | <br>433<br>12.8<br>8.3 |
| 今月の平均値 | | | エネルギー　475kcal | | たんぱく質　19.2ｇ　　脂質　16.9ｇ | |

## 食事だより

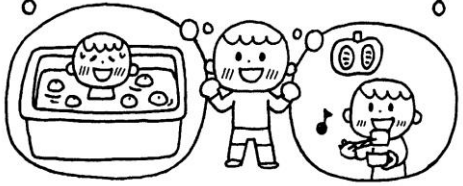
寒くなりだし、風邪やインフルエンザのはやる季節です。手洗い・うがい・バランスの良い食事が大切です。風邪に負けない身体づくりをして、寒い冬を乗り越えましょう！

＊24 日(火)　味噌汁に入る野菜(キャベツ・小松菜・しめじ)を、うさぎ組さんがちぎってくれます。

＊25 日(水)　クリスマス会があります。給食もクリスマスメニューです。

### 冬至にすること

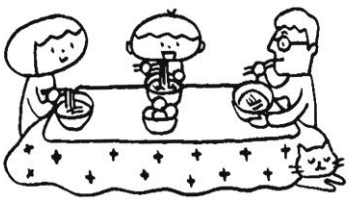
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

### 今がおいしい！タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。