

2024年12月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
2	月	ひじき炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	ピザパン	ひじき シーチキン うす揚げ 厚揚げ みそ わかめ 卵 ハム チーズ 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 白菜 かぼちゃ フルーツ とうもろこし ピーマン しいたけ
3	火	ポテトコロッケ 米飯 ひじきマヨドレサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	豆腐の パンケーキ	ひじき 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ホットケーキミックス ジャム	キャベツ きゅうり 人参 白菜
4	水	すきやき風煮物 米飯 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	さつまいも餅	牛肉 豆腐 大豆 うす揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも 餅	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ
5	木	手羽元のさっぱり煮 わかめご飯 小松菜とツナの和え物 大根のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ シーチキン みそ うす揚げ 卵 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス バター	生姜 小松菜 白菜 人参 大根 フルーツ
6	金	ポークカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
7	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
9	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	丸ぼうろ	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり
10	火	チキンカツ ゆかりご飯【米飯】 カレーマヨサラダ 麩のすまし汁	豆腐とかぼちゃ のスコーン	鶏肉 わかめ 豆腐 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ
11	水	カレーうどん (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト ごまおにぎり フルーツ	ミニ肉まん	豚肉 うす揚げ なると 牛乳	うどん 片栗粉 じゃがいも 米 ごま 小麦粉	人参 もやし 小松菜 たまねぎ フルーツ
12	木	白身魚の幽庵焼き ほうれん草の納豆和え 七分つきごはん【米飯】 たまねぎと厚揚げのみそ汁	ほうれん草 がんづき	白身魚 納豆 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 ごま	ほうれん草 白菜 人参 たまねぎ
13	金	クリームシチュー 食パン ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	せんべい	鶏肉 牛乳 シーチキン	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ フルーツ
14	土	ミートサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	豚肉 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	たまねぎ 人参
16	月	チャーハン 三色ナムル 中華風スープ フルーツ	鮭おにぎり	豚肉 ウイナー わかめ 鮭 牛乳	米 ごま	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり フルーツ
17	火	白身魚のマヨドレ焼き キャベツとツナの和え物 米飯 豆腐のすまし汁	ボンデケーキ	白身魚 シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳 チーズ	米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参
18	水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 蒸しさつまいも ごまおにぎり フルーツ	フレンチ トースト	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも 米 ごま 食パン	人参 しいたけ フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
19	木	高野豆腐の卵とじ 麦ごはん【米飯】 さつまいものみそ汁 フルーツ	クリスマス スイーツ	高野豆腐 シーチキン 卵 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ しいたけ ほうれん草 フルーツ
20	金	かぼちゃコロッケ わかめご飯 ドレッシングサラダ 大根のみそ汁	牛乳ケーキ	わかめ うすあげ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 小麦粉	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり 大根
21	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
23	月	雪だるまハヤシライス ポテトサラダ 肉だんご フルーツ	スイーツ バイキング	豚肉 黒豆 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ フルーツ いちご みかん缶 パイン缶
24	火	チキンライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 コンソメスープ フルーツ	きなこマフィン	鶏肉 ベーコン わかめ きなこ おから 豆乳 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
25	水	からあげ ゆかりご飯【米飯】 花野菜サラダ たまねぎとうすあげのみそ汁	プリン	鶏肉 うすあげ みそ 牛乳	片栗粉 ごま 米	生姜 ブロッコリー 人参 カリフラワー たまねぎ
26	木	ひじき入り豆腐ハンバーグ ごま和え【おひたし】 七分つきご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁	ポパイケーキ	ひじき 豚肉 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	片栗粉 ごま 米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 小松菜 白菜 かぼちゃ ほうれん草
27	金	八宝菜 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 米飯 フルーツ	ウエハースと ビスケット	豚肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ 白菜 フルーツ
28	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり フルーツ

( )内は基準値

12月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	481 (490) Kcal	17.1 (18.0) g	15.9 (15.0) g
3歳以上	580 (580) Kcal	21.4 (21.0) g	19.8 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 ほうれん草 ～

今月の野菜は「ほうれん草」です。  
 ほうれん草は野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。  
 さらに食物繊維も豊富なので、非常に栄養価が高いです。  
**☆選び方☆**  
 葉の色が濃く、葉先までピンとしているみずみずしいものを選びましょう。  
**☆保存方法☆**  
 湿らせた新聞紙に包み、ビニール姿に入れて立てて保存しましょう。  
 すべて食べきれない時は、下茹でしておきましょう。冷凍保存もできます。

給食では「ほうれん草の納豆和え」 おやつでは「ほうれん草がんづき」を予定していますので  
 楽しみにしておいてください。

