



令和6年度

12

月の献立予定表

～はなもも保育園～



| 日            | 曜日 | 3歳未満児     |     | 献立名   | 3時のおやつ         |
|--------------|----|-----------|-----|---|----------------|
|              |    | 10時のおやつ   | 主食  |   |                |
| 2            | 月  | 牛乳<br>おかし | ごはん | 鶏肉の香味焼き ジャが芋のそぼろ煮 ひきわり納豆 なめこ汁                   | 牛乳 おかし         |
| 3            | 火  | 牛乳<br>おかし | パン  | ロールパン(ジャム) 手作りミートローフ สปาゲティソテー<br>ミネストローネ       | 麦茶 チャーハン       |
| 4            | 水  | 牛乳<br>おかし | ごはん | チンジャオロースー 中華サラダ 卵と野菜のスープ                        | 牛乳 クロワッサン      |
| 5<br>予行練習    | 木  | 牛乳<br>おかし | ごはん | カレーライス フレンチサラダ きのコスープ ヨーグルト                     | ジョア おかし        |
| 6            | 金  | 牛乳<br>おかし | めん  | ほうとう風うどん ツナ入り卵焼き 小松菜とカニカマの和え物 みかん               | 牛乳 フレンチトースト    |
| 7            | 土  | 牛乳<br>おかし | ごはん | マーボー丼 サラダ スープ 麦茶                                | おかし            |
| 9            | 月  | 牛乳<br>おかし | ごはん | 味付け海苔 赤魚の西京漬け焼き 磯香和え おでん                        | 牛乳 パナナコーンフレーク  |
| 10           | 火  | 牛乳<br>おかし | めん  | ジャージャーめん シューマイ 中華風コーンスープ パナナ                    | 飲むヨーグルト おかし    |
| 11           | 水  | 牛乳<br>おかし | ごはん | カレイの煮付け 大豆の磯煮 肉団子スープ オレンジ                       | 牛乳 さつまいも黒糖蒸しパン |
| 12           | 木  | 牛乳<br>おかし | パン  | 食パン(ジャム) サーモンとほうれん草のグラタン チキンナゲット<br>トマトと卵のスープ   | 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり |
| 13           | 金  | おかし       |     | ♪ お弁当の日 ♪                                       | おかし            |
| 14           | 土  |           |     | ♪♪ 発表会 ♪♪                                       |                |
| 16           | 月  | 牛乳<br>おかし | ごはん | 鶏肉の香味焼き ジャが芋のそぼろ煮 ひきわり納豆 なめこ汁                   | 牛乳 おかし         |
| 17           | 火  | 牛乳<br>おかし | パン  | ロールパン(ジャム) 手作りミートローフ สปาゲティソテー<br>ミネストローネ       | 麦茶 チャーハン       |
| 18           | 水  | 牛乳<br>おかし | ごはん | チンジャオロースー 中華サラダ 卵と野菜のスープ                        | 牛乳 クロワッサン      |
| 19           | 木  | 牛乳<br>おかし | めん  | ほうとう風うどん ツナ入り卵焼き 小松菜とカニカマの和え物 みかん               | 牛乳 フレンチトースト    |
| 20<br>誕生会    | 金  | 牛乳<br>おかし | ごはん | 油淋鶏 ハム入り春雨サラダ かぼちゃの甘煮 ワンタンスープ                   | 麦茶 ケーキ         |
| 21<br>冬至     | 土  | 牛乳<br>おかし | ごはん | マーボー丼 サラダ スープ 麦茶                                | おかし            |
| 23           | 月  | 牛乳<br>おかし | ごはん | 味付け海苔 赤魚の西京漬け焼き 磯香和え おでん                        | 牛乳 パナナコーンフレーク  |
| 24           | 火  | 牛乳<br>おかし | めん  | ジャージャーめん シューマイ 中華風コーンスープ パナナ                    | 牛乳 おかし         |
| 25<br>クリスマス会 | 水  | 牛乳<br>おかし | ごはん | カレーピラフ 鶏肉のレモン煮 クリスマスサラダ<br>かぶとベーコンのスープ クリスマスゼリー | ジュース マシュマロサンド  |
| 26           | 木  | 牛乳<br>おかし | パン  | 食パン(ジャム) サーモンとほうれん草のグラタン チキンナゲット<br>トマトと卵のスープ   | 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり |
| 27           | 金  | 牛乳<br>おかし | ごはん | カレーライス フレンチサラダ きのコスープ ヨーグルト                     | 牛乳 おかし         |
| 28           | 土  | 牛乳<br>おかし | ごはん | ハヤシライス サラダ スープ 麦茶                               | おかし            |

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 549kcal |
| タンパク質 | 20.4g   |
| 食塩    | 2.0g    |





12月

# 給食だより

はなもも保育園

今年も残すところ、あと1か月となりました。なにかと慌ただしい12月は、生活リズムが乱れやすくなります。風邪などで体調を崩すことがないように手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策をしっかりとしましょう♪楽しいイベントも盛りだくさん♪子どもも大人も元気に過ごせるように、3食しっかりと食べて体力を温存し、新しい年を迎えましょう。



## 今年の冬至は12月21日です

冬至は一年で一番昼が短い日です。日本では、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)が豊富に含まれているので、ビタミン不足になりがちなこの時期にぴったりの食材です。かぼちゃは、バターや油などの油脂類と一緒に摂取することでカロテンの吸収率が上がりますよ！今年も冬至の前日の20日にかぼちゃの甘煮をお出しします😊  
「ほうとう風うどん」の中にもかぼちゃが入っていますよ♪かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って身体をあたため、風邪を予防しましょう♪



## 11月の給食の様子

急激に冷え込んで季節が冬へと移ろいだ11月は、バターチキンカレーや和風きのこスパゲッティを提供しました。ナポリタンやミートソースに比べるとしょうゆベースのスパゲッティは子どもたちの反応があまり良くなく…たまにしか出さないメニューでしたが、久しぶりに出してみるとおかわりする姿が見られてとてもうれしかったです・おやつには旬のさつまいもを使用したスイートポテトパイや、豆腐ドーナツが登場しました😊12月もイベントが盛りだくさんなので楽しみに♡



## いっしょに楽しく♪心も満腹になる給食

保育園でお友達や先生と一緒に食べる給食は、家での食事とは雰囲気も違います。その中で「苦手だけと食べられた!」という声がたくさん聞こえてきます。これは、みんなと同じ時間を共有して体を動かしたり、お腹がすいて食べることで「美味しい!」を感じたり、先生やお友達・調理員からの声掛けや、お友達が食べているのを目の当たりにして刺激を受ける給食の良いところでもあります😊  
食事のお手伝いや調理を一緒にすることも、食事に興味をもつきっかけになります♪簡単な配膳や食器の片付けなど、ご家庭でもお仕事がお休みの時などの時間に余裕がある時に、お子さんの出来る範囲のことをお手伝いしてもらえれば嬉しいです♥



## 給食レシピ 小松菜とカニカマの和え物



【材料4人分】小松菜1/2袋 もやし1パック カニカマ5本 めんつゆ大さじ3 白ごま少々

### 【作り方】

- ①小松菜はよく洗って2センチの長さに切る。もやしはよく洗う。カニカマはほぐして食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かしてもやし→小松菜の順に入れて茹でる。柔らかくなったらザルにあげて流水でよく冷まし、水気を絞っておく。
- ③ボールに絞った野菜とカニカマ、めんつゆ、白ごまを入れてよく和えたら完成。

★保育園でよくお出ししているメニューです。  
めんつゆの量はお好みで調整して下さい。

★小松菜は秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。カルシウムが豊富に含まれていてアクが少ないため、お子様にも食べやすいです。