





令和6年12月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	シーチキンごはん とうふのちゅうかに ほうれんそうのナムル キウイ(3歳児以上)	キウイ /ぶどうヨーグルト +ウエハース	せんべい2	まぐろ類缶詰 豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ ほうれんそう もやし キウイフルーツ
3	火	ごはん さかなのフライ ごまドレッシングサラダ みそしる/あぶらあげ・えのき バナナ(3歳児以上)	クッキー	バナナ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 すりごま	キャベツ きゅうり セロリー えのきたけ 葉ねぎ バナナ
4	水	ごはん ちゅうかふうオムレツ だいこんサラダ	☆チーズじゃが	にぼし	鶏卵 豚ミンチ 牛乳	米 じゃがいも	もやし にんじん しいたけ 青ピーマン だいこん きゅうり 干しぶどう
5	木	ごはん とりつくねのあまからに ちんげんさいとごぼうのみそあえ みそしる/たまねぎ・かぼちゃ みかん(3歳児以上)	みかん /チーズ+ビスケット	ウエハース	鶏ミンチ 米みそ 牛乳	米	葉ねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ みかん
6	金	ごはん ぎゅうにくの ふろふきだいこんのにつけ ちゅうかふうサラダ	フルーチェ /スナックパン	ポーロ	牛肉 牛乳	米 春雨 ごま油	だいこん にんじん 青ピーマン きゅうり キャベツ もやし
7	土	ごはん とりそぼろどん オレンジ ぎゅうにく		せんべい3	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん オレンジ
9	月	ごはん だいこんととりそぼろの あんかけどん きんぴら すましじる/ふ・えのき ポーロ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	ぶどうヨーグルト	鶏ミンチ 牛乳	米 糸こんにゃく 麩	だいこん にんじん 葉ねぎ ごぼう 青ピーマン しいたけ えのきたけ
10	火	ごはん ツナじゃが フルーツサラダ プリン(3歳児以上)	ポーロ /カットフルーツ	バナナ	まぐろ類缶詰 牛乳	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり キウイフルーツ バナナ
11	水	コッペパン ポークビーンズ はるさめサラダ	☆さつまいもとりん ごのあまに	にぼし	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 春雨 マヨネーズ さつまいも 有塩バター	青ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ りんご
12	木	ごはん さかなのさいきょうやき ひじきのにつけ はんぺんとしゅんぎくのすましじる チーズ(3歳児以上)	スナックパン /芋けんぴ	チーズ	魚 米みそ 油揚げ はんぺん 牛乳	米	ひじき にんじん いんげん しゅんぎく
13	金	ごはん レバーのカレーあげ わかめとじゃこの炒りに ウエハース(3歳児以上)	ビスコ /スナックパン	ウエハース	豚肉 しらす干し かつお節 牛乳	米	ぶなしめじ たまねぎ 乾わかめ
14	土	にくうどん バナナ ぎゅうにく		コーンフレーク	牛肉 牛乳	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ バナナ
16	月	グリーンピースごはん やきにく ほうれんそうのじゃこあえ チーズ(3歳児以上)	芋けんぴ	チーズ	牛肉 米みそ しらす干し 牛乳	米	グリーンピース 糸こんにゃく たまねぎ 青ピーマン にんじん ほうれんそう

17	火	ごはん とりにくのてりやき すのもの/キャベツ・きゅうり みそしる/とうふ・わかめ キウイ(3歳児以上)	キウイ /プリン+ウエハース	プリン	鶏肉 豆腐 米みそ 牛乳	米	キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ キウイフルーツ
18	水	ごはん にくだんごのはくさいスープ あえもの/ちんげんさい・しめじ バナナ(3歳児以上)	☆おにぎり(ゆかり)	バナナ	合ミンチ 牛乳	米 春雨	葉ねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ぶなしめじ バナナ
19	木	ごはん やさきかな じゃがいもそぼろあんかけ ほうれんそうのスープ	りんご	ヨーグルト	魚 鶏ミンチ 牛乳	米 じゃがいも	グリーンピース にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご
20	金	ごはん ちくぜんに  はりはりづけ みかん(3歳児以上)	☆かぼちゃしるこ	みかん	鶏肉 牛乳 ゆで小豆缶詰	米 つきこんにやく	だいこん れんこん にんじん いんげん しいたけ こんぶ だいこん きゅうり みかん かぼちゃ
21	土	ごはん ぎゅうどん キウイ ぎゅうにゅう		ウエハース	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ キウイフルーツ
23	月	わかめごはん ぶたにくのしょうがやき ツナサラダ すましじる/ふ・わかめ チーズ(3歳児以上)	ゼリー	チーズ	豚肉 まぐろ類缶詰 牛乳	米 麩	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ 葉ねぎ
24	火	ごはん さかなのてりやきカレー風味 あげ入りごまあえ ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	スナックパン	魚 油揚げ 牛乳	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい
25	水	ピラフ もみの木ハンバーグ フレンチサラダ 	プリンアラモード (0~4歳児) /クリスマスケーキ (5歳児)	にぼし	ベーコン もみのきハンバーグ ホイップクリーム(3歳児以上) /鶏卵 牛乳(5歳児)	米 無塩バター プリン /ホットケーキミックス(5歳児)	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 バナナ
26	木	ごはん こうやどうふのそぼろに かぼちゃサラダ バナナ(3歳児以上)	オレンジ /スナックパン	ウエハース	高野豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 マヨネーズ	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース かぼちゃ きゅうり バナナ
27	金	きつねうどん すみそあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	☆わかめとじゃこの たきこみごはん	いちごヨーグルト	油揚げ まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳 しらす干し	うどん 米 すりごま	乾わかめ にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ
28	土	みそラーメン オレンジ ぎゅうにゅう		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン オレンジ

・☆は手作りおやつです。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	556kcal
平均タンパク質量	21.4g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



今年も最後の月となりました。寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザなどが流行する季節です。12月は冬至やクリスマス、年越しなどの行事がたくさんあるので、手洗い・うがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかりとって予防に努めて楽しみましょう。

【風邪をひいた時の食事】

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。風邪をひいた時の食事の注意点です。

○無理に食べない

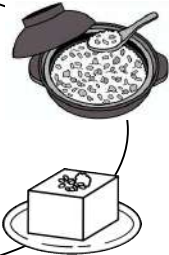
風邪などで体調を崩したときは、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。水分補給はこまめにして、脱水だけは気を付けましょう。

○柔らかく消化に良いものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消化の良いものを摂るようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかくすると良いでしょう。


○ 消化の良い食べ物

お粥、うどん、食パン、
脂肪の少ない肉、白身魚、
豆腐、ヨーグルト、
リンゴ、バナナ 等



✕ 消化の悪い食べ物

スパゲティ、ラーメン、
脂肪の多い肉、海藻、揚げ物、
ごぼう、レンコン、
ドライフルーツ 等



【12月21日は冬至】



冬至とは、1年の中で最も日照時間（昼）が短くなる日をいいます。日本では昔から冬至に南瓜を食べ、柚子湯に入ると風邪を引かないといわれています。

南瓜には「ビタミンA」などが含まれているので、ビタミン不足になりがちな

この時期にはぴったりの食材です。ビタミンAは、喉や鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。柚子湯に入るのは、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分は血行を促進し、身体を芯から温めます。そして、風邪防止や皮膚を強くしてくれる効果があります。

冬至には『ん』のつくものを食べると、『運』を呼び込むといわれています。人参や大根など『ん』のつくものを運盛りといい、縁起を担いでいたそうです。また、運盛りの食べ物の中でも、『ん』が2個付くと運も倍増すると考えられており、縁起の良い物を食べて運気を上昇させるだけでなく、寒い冬を元気に乗り切る為の知恵でもあります。12月20日の献立にも『ん』が付く七種の食材が使用されているので、探してみてくださいね！

《 ツナじゃが 》

ツナ缶を使って、手軽に魚の栄養補給！

【材料 1人前(3歳児)】

・じゃがいも	40g	・油	0.3g
・ツナ缶	14g	・砂糖	0.3g
・人参	15g	・みりん	0.2g
・たまねぎ	15g	・醤油	1.6g
・グリーンピース	3g	・水	20g

- ①人参は1.5cm程度、じゃが芋は2cm程度の角切りにする。
- ②玉ねぎは長さ2〜3cm程度の千切りにする。
- ③人参、玉ねぎ、じゃが芋の順に油で炒める。ツナ缶、砂糖、みりん、醤油を入れ、ひたひたの水を加えて、煮汁がまんべんなく回るように落とし蓋をして煮る。
- ④仕上げに、茹でたグリーンピースを加える。