

# 12月献立表

令和6年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
月	2 16	バナナ	牛乳	しょうが焼き丼 豆腐と長ねぎのすまし汁 ほうれん草と人参のごま和え みかん	牛乳 肉まん風 蒸しパン	炒飯	豚肉 豆腐 牛乳 米 油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 玉葱 生姜 長葱 もやし ほうれん草 人参 みかん	エネルギー タンパク質 脂質	496kcal 23.6g 14.8g	540kcal 25.9g 14.6g
火	3 17	みかん	牛乳	味噌ラーメン ココロサラダ りんご	牛乳 鶏とごぼうの 炊き込みご飯 おしゃぶり昆布	しらすトースト	豚肉 味噌 牛乳 鶏肉 中華麺 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 米 人参 玉葱 もやし ごぼう 胡瓜 りんご ごぼう	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 18.8g 14.0g	539kcal 21.8g 14.0g
水	4 18	りんご	牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 チキンカツ 切干大根サラダ	ヨーグルト ココア クッキー	焼きおにぎり	油揚げ 味噌 鶏肉 卵 ヲ ヨーグルト 米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 バター 白菜 切干大根 人参 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 20.3g 17.1g	574kcal 22.0g 17.5g
木	5	バナナ	牛乳	食パン コーンスープ ミートローフ 温野菜のオーロラソース	お茶 和風 あんかけご飯 おしゃぶり昆布	バナナ ホットケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 チーズ 油 砂糖 マネーズ 米 片栗粉 食パン パン粉 玉葱 ヨーグルト プロシーロ 大根 ミックス ベリアル ケチャップ 人参 カリフラワー ほうれん草 生姜	エネルギー タンパク質 脂質	477kcal 18.3g 20.5g	551kcal 20.7g 23.0g
	19			クリスマス行事食 ロールパン コーンスープ クリスマスリースハンバーグ 温野菜のオーロラソース	お茶 キャンドル ケーキ	あんかけご飯	牛乳 豚肉 卵 生クリーム 0-パン 油 砂糖 マネーズ バター 片栗粉 パン粉 かつお-キックス 玉葱 ヨーグルト ケチャップ ヨー ン プロシーロ カリフラワー 人参 イグツ	エネルギー タンパク質 脂質	505kcal 18.5g 22.8g	540kcal 19.5g 24.6g
金	6	オレンジ	牛乳	ご飯 かきたま汁 ぶりのおかか焼き 二色サラダ	牛乳 カナッペ トースト	焼きおにぎり	卵 鱈 かつお節 牛乳 ヲ 味噌 米 片栗粉 油 砂糖 食パン マネーズ ごま 人参 かつお 生姜 わけぎ 玉葱 小松菜 もやし	エネルギー タンパク質 脂質	497kcal 23.3g 19.0g	533kcal 25.6g 20.4g
	20	牛乳	かぼちゃの生姜炊き込みご飯 かきたま汁 ぶりのおかか焼き 二色サラダ	牛乳 カナッペ トースト	焼きおにぎり	卵 鱈 かつお節 牛乳 ヲ 味噌 米 片栗粉 油 砂糖 食パン マネーズ ごま 人参 かつお 生姜 わけぎ 玉葱 小松菜 もやし 南瓜 舞茸	エネルギー タンパク質 脂質	515kcal 24.0g 19.5g	556kcal 26.5g 20.9g	
土	7 21	ビスコ	牛乳	鶏肉の和風パスタ ジュリエンスープ スティック野菜のサラダ	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 鱈 牛乳 マヨネーズ 油 バター ごま油 砂糖 玉葱 人参 ほうれん草 胡瓜 マッシュルーム しめじ にんにく	エネルギー タンパク質 脂質	471kcal 20.7g 15.4g	512kcal 22.4g 15.4g
月	9 23	バナナ	牛乳	チキンライス 大豆のスープ ブロッコリーと もやしのマヨネーズ	牛乳 りんごの カップケーキ	ピザトースト	鶏肉 マヨネーズ 大豆 卵 米 油 マネーズ ごま かつお-キックス バター 砂糖 玉葱 人参 ケチャップ プロシーロ もやし りんご	エネルギー タンパク質 脂質	493kcal 18.9g 19.5g	532kcal 21.1g 20.8g
火	10 24	みかん	牛乳	カレーうどん ちくわと胡瓜の和え物 りんご	牛乳 鯖の そばろご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	豚肉 ちくわ 牛乳 さば 味噌 うどん 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 米 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 胡瓜 かつお りんご 生姜 昆布	エネルギー タンパク質 脂質	534kcal 22.6g 15.2g	584kcal 24.7g 15.1g
水	11 25	りんご	牛乳	わかめご飯 五目汁 鶏のごま焼き キャベツのおかか和え ミニトマト みかん	ヨーグルト シリアル クッキー	焼きおにぎり	豚肉 味噌 鶏肉 かつお節 ヨーグルト 卵 米 ごま 油 里芋 小麦粉 砂糖 バター ヨーグルト かつお しめじ 大根 小葱 トマト 生姜 キャベツ 人参 みかん	エネルギー タンパク質 脂質	483kcal 22.0g 14.1g	539kcal 24.3g 13.8g
木	12 26	みかん	牛乳	食パン 野菜スープ 鮭のグラタン マカロニサラダ	牛乳 五平餅 おしゃぶり昆布	お好み焼き	鶏肉 鮭 チーズ 牛乳 味噌 食パン 油 バター 小麦粉 マヨネ 砂糖 米 片栗粉 ごま キャベツ 人参 玉葱 トマト ほうれん草 胡瓜 ヨー 昆布	エネルギー タンパク質 脂質	506kcal 24.4g 16.3g	547kcal 26.9g 16.5g
金	13	バナナ	牛乳	ご飯 大根とわかめの味噌汁 豆腐のふんわり揚げ 五目和え	牛乳 焼うどん	シュガー トースト	味噌 豆腐 鱈 油揚げ 牛乳 豚肉 米 油 片栗粉 砂糖 ごま うどん ごま油 大根 かつお 玉葱 人参 蓮根 小葱 もやし 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 21.7g 17.8g	557kcal 23.4g 18.3g
	27				牛乳 年越しうどん		味噌 豆腐 鶏肉 鱈 油揚げ 牛乳 米 油 片栗粉 砂糖 ごま うどん ごま油 大根 かつお 玉葱 人参 蓮根 小葱 胡瓜 ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	491kcal 21.5g 14.9g	523kcal 23.1g 14.8g
土	14 28	ビスコ	牛乳	和風うどん 高野豆腐の含め煮 バナナ	牛乳 お楽しみ	お菓子	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 牛乳 うどん 油 砂糖 片栗粉 人参 大根 ほうれん草 イグツ バナ	エネルギー タンパク質 脂質	514kcal 21.5g 14.2g	577kcal 24.1g 15.0g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。  
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。

## 給食たより

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し空気が冷たく感じられるようになっていきました。早いもので、今年も残すところあと一ヶ月です。12月はクリスマスや年末年始に向けてあわただしい日々となりますが、元気に過ごすためにも生活のリズムを整えて体調を崩さないように心がけましょう。

給食でも、様々な行事にちなんだ季節感のある給食を提供してまいります。

### ☆12月の行事と食育の活動☆

11日(水)：幼児クラス/クリスマス礼拝予行

教会でクリスマス礼拝の予行を行います。

給食はお弁当になりますので、ご家庭からお弁当箱のご用意をお願いします。

19日(木)：クリスマス祝会

クリスマスのお祝いの給食を提供します。

幼児クラスでは、職員と共に会食をします。

25日(水)：3歳児/調理保育

ご家庭からエプロンと三角巾のご用意をお願いします。

【12月の行事食】

20日(金)：冬至  /27日(金)：年越しうどん

節句にちなんだ行事食を提供します。



### ☆12月の給食目標☆

今月の給食目標は、

「みんなで食べるとおいしいね ~楽しく食べるために守ること~」です。

家族やおともだちと一緒に食べるご飯は、一人で食べるより美味しく感じたり楽しいものです。みんなで楽しく食事をするためには、食事の時のマナーを知ることが大切です。

子どもが自然にマナーを身につけるのは難しく、どこかのタイミングで伝えることが必要です。その際についつい注意ばかりになってしまいがちですが、「上手に食べれているね。」「姿勢が良くてかっこいいね」など励ましながら伝えると良いでしょう。

### ☆保育園のおすすめレシピ☆

みんな大好き！

みのり保育園の給食レシピをご紹介します！

#### 【鮭のもみじ焼き】

【材料】

- ・鮭 …4切れ
- ・ケチャップ…大さじ1杯強
- ・醤油 …小さじ1杯強
- ・みりん…小さじ1杯強
- ・砂糖 …小さじ1/2杯



【作り方】

- ①調味料をすべて合わせる。
- ②鮭と調味料を合わせてしばらく漬け込む。
- ③オーブン又は魚焼きグリルなどで焼く。

### ☆旬なはなし☆

#### 冬至はゆず湯で体を温めて



冬至とは一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日の事です。冬至にはゆず湯に入る風習があります。ゆずの強い香りは邪気を払うといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時期の無病息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月21日(土)です。ゆず湯でぽかぽかになりましょう。

#### ●子どもに伝えたい食事のマナー●

#### 姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。肘をついたり片手を下げたりせず、足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるようにしましょう。