

🌲 2024年度12月 献立表* 保育室ピア・ピア



今年も残すところあとわずか。子どもたちにとってはどんな1年だったのでしょうか？ 苦手な食べ物が一口でも食べられるようになり、少しずつ成長しています😊 寒くなってきますが、元気に年末年始を迎えられるよう体調管理に気をつけていきましょう！

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2 ・ 16	月	牛乳 おせんべい	中華あんかけ丼 わかめスープ バナナ	牛乳 肉うどん	牛乳/鶏肉 豚肉/油揚げ	ごま油/片栗粉 うどん/米	はくさい/にんじん コーン/たまねぎ わかめ/長ねぎ/バナナ	325 19.5 9.2
3 ・ 17	火	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 ショートブレッド りんご味	牛乳/鶏肉 納豆/みそ	米/上白糖/油 さつまいも 薄力粉/バター	ごまつな/もやし にんじん/わかめ りんごジャム	518 20.5 12.9
4 ・ 18	水	牛乳 クラッカー	食パン マカロニグラタン スープ	牛乳 しらすわかめ おにぎり	牛乳/鶏肉 チーズ しらす干し	食パン/バター マカロニ/米 薄力粉/ごま パン粉	たまねぎ/ブロッコリー かぼちゃ/にんじん しめじ/コーン/わかめ	473 20.9 15.3
5 ・ 19	木	牛乳 ウエハース	ごはん さけの竜田揚げ おひたし みそ汁	牛乳 きなこクッキー りんご	牛乳/さけ かつお節/みそ 豆腐/きな粉	米/片栗粉/油 薄力粉/上白糖	しょうが/はくさい ブロッコリー/にんじん たまねぎ/りんご	469 20.3 14.8
6 ・ 20	金	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐入りハンバーグ のり和え みそ汁	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ	米/上白糖/油 片栗粉/ごま	たまねぎ/にんじん ほうれんそう/もやし のり/だいこん/なめこ	492 25.1 14.2
7 ・ 21	土	牛乳 おせんべい	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 みそ	米/油/上白糖 マカロニ/ごま ふ	たまねぎ/グリーンピース きゅうり/にんじん コーン/だいこん 塩昆布/バナナ	575 19.2 14.5
9 ・ 23	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉豆腐 みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳/豚肉 豆腐/みそ	米/油/上白糖 片栗粉/ふ 中華麺	たまねぎ/にんじん グリーンピース/ピーマン 長ねぎ/もやし/しめじ	527 21.1 11.3
10 ・ 24	火	牛乳 クッキー	バターロール タンドリーチキン サラスパ コンソメスープ	牛乳 4色おにぎり	牛乳/鶏肉 ヨーグルト さけ/かつお節	バターロール 油/スパゲッティ 上白糖/米/ごま さつまいも/米	にんじん/コーン きゅうり/にら えのき/あおのり	507 22.8 12.4
11 ・ 25	水	牛乳 クラッカー	ごはん かれいの煮付 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 豆乳あずきマフィン	牛乳/かれい 油揚げ/豆乳 ゆで小豆/みそ	米/上白糖 薄力粉/油	ごまつな/にんじん えのき/かぼちゃ/長ねぎ	469 20.9 11.2
12 ・ 26	木	牛乳 ウエハース	肉野菜うどん かぼちゃの煮物 バナナ	牛乳 ツナチャーハン	牛乳/鶏肉 ツナ	うどん/米 さつまいも ごま油	はくさい/チンゲンサイ にんじん/かぼちゃ バナナ/たまねぎ グリーンピース	476 19.9 8.7
13 ・ 27	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 パンケーキ みかん	牛乳/豆腐 鶏肉/みそ	米/ごま油 上白糖/片栗粉 かつお粉/油	たまねぎ/にんじん しめじ/もやし/みかん	472 19.8 14.4
14 ・ 28	土	牛乳 おせんべい	豚肉の生姜焼き丼 おかか和え みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/豚肉 かつお節/みそ	米/油/上白糖 ふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/しょうが もやし/きゅうり 長ねぎ/バナナ	501 20.2 10.4

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麺類は不使用。

※離乳食完了期（ばくばく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

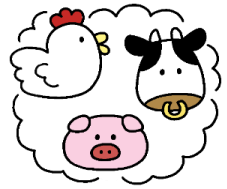
※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。



※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



12月 給食だより



とうじ
2024年の冬至は12月21日 ~冬至かぼちゃの話~



冬至は毎年12月22日前後にある1年の中でいちばん昼の時間が短く、いちばん夜の時間が長い日のことです。冬至には栄養価の高いかぼちゃを食べて風邪を予防する考えがあり、地域によってはあずきやこんにゃくを食べるところもあります。

今年は冬至が土曜日なので、別日の給食にかぼちゃを煮物やみそ汁にして食べようと思っています。みんなで食べて、健康に過ごせたらいいですね♪

★冬至にするとよいとされていること★

①運がつく！ 言を担ぎに「ん」がつくものを食べる

- ・なんきん（かぼちゃのこと） ・れんこん ・にんじん ・ぎんなん ・きんかん
- ・かんでん ・うどん

*特にかぼちゃはカロチンやビタミンAといった栄養が豊富で、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

②「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。さらに、ゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。



★忙しくても リメイクレシピ！ 今月は…… グラタン



一から作ると時間がかかる料理でも、スーパーのお総菜にちょこっとひと手間で作ることができる簡単グラタンです。



★使うもの…オーブン使用可の耐熱容器
オーブントースター

★材 料…マカロニサラダ(市販の物やあまりものでOK)、牛乳、とろけるチーズ、お好みでパセリやパン粉

【作り方】

- ①マカロニサラダが緩くならない程度に牛乳を加えてよく混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ②①の上にチーズをのせ、お好みでパセリやパン粉を散らしてオーブントースターで焼く。
(焼き時間はチーズの溶け加減をみて調整しましょう)
- ③チーズが溶けるまたは焦げ目がついたら完成☆



食育ときくと・・・
「何かしなければならぬ」とそんな気がしてしまいますが特別なことではありません😊

★子どもと一緒に★

- ・買い物に行って食べものを見る
- ・食べものや料理の名前・食べ方を知る
- ・季節や行事・慶弔事の食事を食べる
- ・スプーンや箸を使っているところを見る
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・「あ～おいしい！！」と楽しく安心できる雰囲気食卓を囲む などなど……

日常の些細なことが食育に繋がっています。

みんなと食べると
おいしいね😊

