

令和5年12月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食		昼食		午後のおやつ		赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品			
4	月	ごはん 310/463kcal	ぶりの照り焼き かぶのゆかり和え かきたまスープ	♪プリン 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	ぶり 卵	ごはん	かぶ 人参 もやし 玉ねぎ 長ねぎ ニラ ほうれん草 椎茸			
5	火	豚汁うどん 429/466kcal	☆もやしのなめ茸和え みかん ★豚汁	♪塩昆布おにぎり 麦茶・りんご ☆(未満児)きな粉芋 ★(以上児)おもち つけもの	豚肉	うどん さつま芋 ごはん もち	もやし なめ茸 人参 大根 白菜 牛蒡 玉ねぎ 葱 りんご みかん (以)つけもの			
19	火	豚汁うどん 406/534kcal	ねぎ塩チキン もやしのなめ茸和え ★豚汁	♪塩昆布おにぎり 麦茶・りんご ☆チーズ	鶏肉 豚肉	ごはん さつま芋	もやし なめ茸 人参 大根 白菜 牛蒡 玉ねぎ 葱 りんご			
6	水	ごはん 364/508kcal	おでん ほうれん草のしらす和え バナナ	♪おかずパン 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	卵 ちくわ しらす はんぺん 豚肉 さつま揚げ	ごはん パン じゃが芋	大根 ほうれん草 人参 バナナ キウイフルーツ もやし 玉ねぎ			
7	木	ごはん 330/424kcal	鯖のきやべつ焼き ブロッコリーのおかか和え 葱と豆腐の味噌汁	♪コンフレークスナック 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	鯖 豆腐 わかめ	ごはん コンフレーク	きやべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし 葱 椎茸 パイナップル			
21	(7日きく組:あんかけ焼きそば)(21日すみれ組:コロッケ)									
8	金	ごはん 536/660kcal	冬野菜カレー 大根サラダ キウイフルーツ チーズ	♪ほうとうかりんとう 牛乳・バナナ ☆ステックパン	鶏肉 チーズ	ごはん ほうとう 南瓜	大根 牛蒡 葱 蓮根 人参 玉ねぎ りんご 水菜 キウイフルーツ バナナ			
11	月	鶏南蛮うどん 445/696kcal	春菊のかき揚げ 白菜のごま和え 鶏南蛮汁	♪高菜しらすおにぎり 麦茶・みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 ちくわ しらす 魚肉ソーセージ	うどん ごはん	春菊 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 葱 みかん 高菜			
12	火	ごはん 278/384kcal	自身魚のピカタ レタスのフレンチサラダ 小松菜の味噌汁	♪ポロネーゼペンネ 牛乳・りんご ☆ブルー	鯖 油揚げ 卵	ごはん ペンネ	レタス 人参 葱 コーン 舞茸 玉ねぎ 小松菜 りんご ブロッコリー			
13	水	ごはん 425/551kcal	厚揚げ肉味噌炒め ほうれん草のナムル 春雨スープ	♪パンラースク 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	ごはん パン 春雨	きやべつ 人参 葱 エリンギ ほうれん草 もやし 玉ねぎ ニラ しめじ オレンジ			
27	(13日さくら組:そばめし) (27日ふじ組:お子さまランチ)									
14	木	ごはん 268/391kcal	ほっけの塩焼き 根菜の炒め煮 なめこの味噌汁	♪いちごゼリー 麦茶・ビスケット ☆チーズ	ほっけ さつま揚げ 豆腐	ごはん	蓮根 人参 牛蒡 大根 なめこ 玉ねぎ 葱 いちご			
15	金	ごはん 438/531kcal	ハヤシライス カリフラワーサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪レモンケーキ 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	牛肉 チーズ 卵	ごはん	玉ねぎ しめじ 舞茸 バナナ ブロッコリー カリフラワー 人参 キウイフルーツ レモン			
2	土	☆☆ナポリタン 460/367kcal	コロコロサラダ 葱スープ	♪きな粉パイ 麦茶・みかん ☆☆おかし	ウインナー チーズ きな粉	パスタ さつま芋 パイ生地	人参 胡瓜 しめじ 玉ねぎ 葱 ピーマン みかん			
9	土	☆☆ナポリタン 460/367kcal	コロコロサラダ 葱スープ	♪きな粉パイ 麦茶・みかん ☆☆おかし	ウインナー チーズ きな粉	パスタ さつま芋 パイ生地	人参 胡瓜 しめじ 玉ねぎ 葱 ピーマン みかん			
1	金	 ☆誕生会 お楽しみ給食☆								
25	月	 クリスマス給食								

※献立内の青色は『おでんのゆ』にてくる『おでん』をお昼に提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1・25日は以上児の白飯はいりません。

※12・26日の自身魚のピカタは、きく組の保護者からの紹介メニューです。

※7日はきく組があんかけ焼きそば、13日はさくら組がそばめしを作り給食で食べます。

※21日はすみれ組がコロッケ、28日はふじ組がお子さまランチを作り給食で食べます。

※きく組のみ(7日)さくら組のみ(13日)ふじ組のみ(27日)クッキングの日の白飯はいりません。



♪『おでんのゆ』♪

お風呂に見立てた鍋に順にやってくる具材たち。大根さんが入ります。「あぁいい湯だな」とちくわくんやじゃが芋くん
と次々に入ってきます。次はどんな具が登場するか楽しみでページをめくり、繰り返される台詞に安心できる子どもたち
の大好きな食べ物絵本です。



『大根の栄養について』大根は煮物やサラダなど、さまざまな料理に活躍する身近な野菜です。

普段何気なく食べている大根にはどのような栄養素が含まれていて、どんな効果があるのか気になっている方もいらっしゃるでしょう。
大根はビタミンB群やビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維などが豊富にふくまれています。美味しい大根の見分け方は、水分をたっぷりと含
んでいるためずっしりとした重みがあり、表面の細かい根(ひげ根)は少なくハリとつやがあります。根元が黒ずんでいたりひび割れていたりす
るものは鮮度が落ちている可能性があるため、避けましょう。生で食べたり、煮たり、調理方法も多く、葉っぱにも栄養が沢山あるので、ふり
かけやお味噌汁に入れて工夫して食べてみて下さい。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。