

12月の献立表

令和6年度

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
2	月	麦茶 カルケット	ごはん	中華丼・春雨サラダ かき卵スープ	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・椎茸・たけのこ 緑豆春雨・もやし・わかめ・卵・えのき	牛乳 マーラカオ	527	18.2	18.3
3	火	麦茶 バナナ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	麦茶 にんじんもち	516	14.5	20.0
4	水	麦茶 ウエハース	ごはん	かやく御飯・ちくわの磯辺揚げ 酢の物・みそ汁	人参・ごぼう・こんにやく・油揚げ・干椎茸 ちくわ(鶏肉)・もやし・きゅうり・わかめ・ふ・玉葱	麦茶 焼き芋	386	13.1	6.0
5	木	麦茶 せんべい	パン	ジャムパン・すいとん ブロッコリーサラダ・みかん	鶏肉・油揚げ・里芋・大根・人参・ごぼう・椎茸 みかん・ブロッコリー・もやし・きゅうり	ミルクココア クラッカー	500	17.2	13.9
6	金	麦茶 マンナ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	麦茶 ふラスク(青のり)	474	14.7	20.7
7	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	217	8.4	5.2
9	月	麦茶 ポーロ	ごはん	変わり納豆・じゃが芋のそぼろ煮 塩昆布和え・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす・豚挽肉 じゃが芋・玉葱・キャベツ・きゅうり・もやし・油揚げ	麦茶 チーズトースト	469	17.8	13.9
10	火	麦茶 せんべい	うどん	カレーうどん・小松菜サラダ リンゴ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ・リンゴ	麦茶 手作りおこし	405	9.3	19.0
11	水	麦茶 チーズ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・マカロニサラダ みそ汁	生揚げ・豚挽肉・生姜・玉葱・人参・椎茸 ハム・マカロニ・きゅうり・大根・わかめ	牛乳 人参ケーキ	579	20.1	23.6
12	木	麦茶 みかん	ごはん	ケチャップライス・ポパイサラダ 鶏ひきと豆腐のナゲット・スープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・鶏挽肉・豆腐 ほうれん草・コーン・ツナ・ふ・えのき	手作りヨーグルト	535	19.0	22.9
13	金	麦茶 マンナ	ごはん	きのこのクリームライス・ブロッコリー 人参と昆布の煮物	豚肉・玉葱・えのき・しめじ・エリンギ ブロッコリー・人参・昆布・ちくわ	麦茶 ココア蒸しパン	424	13.1	10.2
14	土	麦茶 せんべい	ごはん	カレーライス・麦茶 ミニゼリー	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 せんべい	226	4.3	2.3
16	月	麦茶 カルケット	うどん	味噌の込みうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	鶏肉・油揚げ・大根・人参・ごぼう・じゃが芋 こんにやく・卵・キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 チーズおかかおにぎり	441	21.2	10.1
17	火	麦茶 ウエハース	ごはん	カレーピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・わかめ	牛乳 バナナクレープ	560	18.7	25.1
18	水	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・豆腐のスープ ミートソーススパゲティ・みかん	豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・トマト缶・みかん ベーコン・豆腐・わかめ	麦茶 フライドポテト	477	17.4	15.1
19	木	麦茶 りんご	ごはん	鶏つくね・きんぴらごぼう マセドアンサラダ・みそ汁	鶏挽肉・おから・玉葱・人参・卵・ごぼう じゃが芋・きゅうり・チーズ・大根・油揚げ	牛乳 豆腐のドーナツ	675	22.5	27.5
20	金	麦茶 さつまいも	ごはん	たらのみそバター・南瓜の煮物 小松菜のおかか和え・すまし汁	たら(鶏肉)・南瓜・小松菜・もやし・きゅうり 豆腐・わかめ	牛乳 せんべい	406	19.0	6.6
21	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 ビスケット	240	7.3	8.9
23	月	麦茶 みかん	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・人参・もやし	麦茶 ジャガバター	444	17.8	16.2
24	火	麦茶 せんべい	ごはん	ピザバーグ・ポテトサラダ ブロッコリー・ジュリアンスープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・ピーマン・コーン チーズ・ハム・じゃが芋・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ	牛乳 デコレーションケーキ	830	25.0	39.1
25	水	麦茶 ポーロ	ごはん	鶏肉と里芋の旨煮・みそ汁 コールスローサラダ	鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・たけのこ・こんにやく 干椎茸・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・わかめ	麦茶 マシユマロサンド	459	14.2	13.5
26	木	麦茶 チーズ	うどん	卵とじうどん・ドレッシング漬 バナナ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・卵 大根・きゅうり・バナナ	麦茶 チャーハンおにぎり	477	16.7	10.2
27	金	麦茶 カルケット	ごはん	ドライカレー・福神漬け ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 福神漬・キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・わかめ	麦茶 みそ蒸しパン	468	14.6	15.8
28	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	250	8.7	5.3
30	月	麦茶 せんべい	うどん	五目うどん・麦茶 ミニゼリー	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 ビスケット	224	9.2	9.5

12月の目標

- ・乳児 伝統行事や食文化に興味を持ちながら
楽しく食事をする。
- ・幼児 伝統行事や食文化に興味を持ち、
食事に対する感謝の気持ちを持つ。

20日(21日冬至) かぼちゃの煮物

24日 クリスマスマニュー

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境に
だんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、
かぼちゃを食べ、温野菜ゆず湯に入る習慣がありま
すね。
「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と
聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、
保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに
過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血
行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばら