2023年12月 献立予定表

愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん すきやき風煮物 焼きカボチャ 石狩汁	お茶 わかめおにぎり	米、油、はるさめ	さけ、焼き豆腐、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、ごま	かぼちゃ、はくさい、にんじん、だいこん、白ねぎ、わかめ
2	土	かやくごはん 豚汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、糸みつば、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
3	日					
4	月	ごはん　なっとう ぶりだいこん ひじきの五目煮 みそしる	牛乳 手作りとうふだんご	米、白玉粉、上新粉、砂糖、こんにゃく、ごま油、片栗粉	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、ぶり、ちくわ、豆みそ、豚ひき肉、きな粉	だいこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ひじき、しょうが
5	火	ごはん 星のコロッケ　おたんじょう会 ビーフンと野菜のソテー カレーチャウダー　みかん	牛乳 手作り りんごマフィン	米、じゃがいも、上新粉、ビーフン、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、ツナ水煮、無塩バター、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン、りんご、ピーマン、レモン果汁、いんげん
6	水	ごはん チヂミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、ジャム、にんじん、にら、たまねぎ
7	木	中華どんぶり とうふスープ みかん	牛乳 手作り スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干ししいたけ
8	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲテイー きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、スパゲティー、黒砂糖、なたね油	牛乳、豚肉、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、黒ごま、ごま	たまねぎ、しめじ、クリームコーン、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン
9	土	クリスマス祝会				
10	日					
11	月	冬野菜カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、牛肉	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、福神漬
12	火	ごはん　りんご マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 手作り 米粉のもっちりバナナケーキ	米、上新粉、さといも、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	りんご、バナナ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、干ししいたけ
13	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 こさりのメロンパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、いんげん
14	木	ビビンバ カクテギ わかめスープ みかん	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	みかん、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
15	金	赤米入りごはん さけのちゃんちゃん焼き たたきキュウリの酢の物 鶏肉のフォー　かみかみメニュー	牛乳 タフィ	米、コーンフレーク、米粉めん、はるさめ、砂糖、赤米、油、ごま油、なたね油	牛乳、さけ、鶏肉、バター、豆みそ、しらす干し	みかん缶、赤たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16	土	ミートスパゲッティー みかん	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン
17	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください			おきがるに♡	
18	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいとほうれんそうのおひたし みそしる	牛乳 ぶたまん	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、ほうれんそう
19	火	ごはん アドボ（鶏の煮込み料理） シニガンスープ りんご　（フィリピン）　にじいろメニュー	牛乳 プト （チーズ入り米粉むしパン）	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん
20	水	ごはん　なっとう 焼魚 ポテトサラダ みそしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	じゃがいも、米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、さわら、納豆、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、わかめ
21	木	冬野菜ハヤシライス ブロッコリーツナマヨサラダ みかん	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）、油	牛乳、牛肉、ツナ水煮	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン、かんてん（粉）
22	金	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みそしる	牛乳　冬至メニュー 手作り 寒天かぼちゃプリン	米、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ	かぼちゃ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、ごぼう、かんてん（粉）、わかめ
23	土	チキンライス ポパイスープ りんご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
24	日	おしらせ　12月29日から2024年1月4日までおやすみです。				
25	月	ごはん フライドチキン ブロッコリーのおかかあえ ポタージュ　クリスマスこんだて	牛乳 手作り クリスマスカップケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マーガリン、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、脱脂粉乳、かつお節	クリームコーン、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、いちご、かぼちゃ、しょうが
26	火	ごはん　みかん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、はるさめ、ごま油、砂糖、なたね油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	みかん、にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、ひじき
27	水	ごはん アジフライ はるさめサラダ ポルシチ	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、ごま油	ヨーグルト（加糖）、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ひじき
28	木	きつねご飯 トックスープ りんご	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、もち、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ

冬の食事と健康

☆風邪をひかない食事→温かく、根菜たっぷりの料理を食べましょう。食後にはビタミンたっぷりの果物を。
☆体調を崩してしまったときは…
→無理にたくさん食べない（胃腸も弱っています。水分だけは欠かさないように食欲が出るまで休息しましょう。）
→食欲が出てきたら消化が良い、柔らかく煮たものを食べましょう。

子どもの栄養参照

おすすめの食べ物　おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類（ささみ、赤身）・豆腐・ヨーグルト
ポタージュスープ・りんご