2024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	日					
2	月	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め 石狩汁	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、こんにゃく、黒砂糖、ビーフン、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、牛肉、豆みそ、バター、しらす干し、黒ごま、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、白ねぎ、いんげん
3	火	ごはん　みかん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりのメロンパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	みかん、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
4	水	冬野菜ハヤシライス ブロッコリーツナマヨサラダ	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）、油	ヨーグルト(加糖)、牛肉、ツナ水煮	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、寒天粉
5	木	ごはん　りんご アジフライ はるさめサラダ ポルシチ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	りんご、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、ブロッコリー、ひじき
6	金	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 手作り米粉の もっちりバナナケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マーガリン、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、いんげん、レモン果汁
7	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
8	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				
9	月	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、はるさめ、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	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
10	火	ごはん　おたんじょう会 星のコロッケ 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、油、ごま油	牛乳、ツナ水煮、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
11	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みそしる	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、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	かぶ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、ごぼう、わかめ
12	木	きつねご飯 トックスープ	フルーツヨーグルト	もち、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	バナナ、にんじん、みかん缶、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
13	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、スパゲティー、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、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
14	土	クリスマス祝会				
15	日					
16	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	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

おきがるに♡

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
17	火	ごはん　りんご 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 手作りとうふだんご	米、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、豆みそ、きな粉、かつお節	りんご、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
18	水	冬野菜カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、牛肉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、福神漬
19	木	ごはん　みかん チヂミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳　冬至メニュー 手作り 寒天かぼちゃプリン	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	みかん、もやし、かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、寒天粉
20	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	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
21	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、豚肉	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
22	日	おしらせ　12月29日から2025年1月5日までおやすみです。				
23	月	ごはん　なっとう 焼魚 ポテトサラダ みそしる	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）	さわら、納豆、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、わかめ
24	火	ごはん アドボ（鶏の煮込み料理） シニガンスープ バナナ	にじいろメニュー 牛乳 手作りプト （チーズ入り米粉むしパン） （フィリピン）	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、とろけるチーズ	たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじん
25	水	ごはん フライドチキン ブロッコリーのおかか和え 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	木	ごはん　みかん すきやき風煮物 たきぎあえ みそしる	牛乳 ぶたまん	米、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	みかん、にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、白ねぎ、ねぎ、ひじき
27	金	ピビンパ カクテギ わかめスープ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	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
28	土	ツナクリームスパゲッティー みかん	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ水煮、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん

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