令和6年12月給食予定献立

2024.12.1　こばと保育園・こばと小規模保育園

日	献立	材料	おやつ	材料
2日（月）	ケチャップ麻婆豆腐 ごまドレサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャップ、砂糖、酒、中華だし、オイスターソース もやし、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢 大根、えのきだけ、わかめ、醤油	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
3日（火）	さつまいもごはん おからハンバーグ キャベツの煮びたし 味噌汁	さつまいも、塩、酒 豚ミンチ、おから、ひじき、葱、玉ねぎ、片栗粉、塩、醤油、みりん、砂糖 キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、しめじ、春菊、味噌	ニラチヂミ 大根スティック 牛乳	米粉、片栗粉、中華だし、ごま油 大根、砂糖、酢、塩
4日（水）	鮭の照り焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鮭、醤油、酒、みりん 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
5日（木）	肉じゃが 塩昆布あえ 中華スープ	豚肉、生姜、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、塩昆布、しらす干し、醤油 豆腐、椎茸、チンゲン菜、中華だし	ぜんざい 昆布 お茶	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
6日（金）	筑前煮 スパゲティサラダ すまし汁	鶏肉、生姜、油、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、ワレット、醤油、酒、みりん、砂糖 スパゲティ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ えのき、玉ねぎ、葱、醤油	梅じゃこおにぎり じゃこ お茶	梅干し、しらす干し
7日（土）	ツナごはん コーンクリームスープ	ツナ、酒、醤油、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、白菜、コーンクリーム缶、コンソメ、豆乳	ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、ブルーベリージャム
9日（月）	肉豆腐 ナムル 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒 もやし、ほうれん草、人参、醤油、ごま油、ごま 大根、えのきだけ、葱、味噌	さといもおにぎり じゃこ お茶	里芋、醤油、酒、みりん
10日（火）	あおさごはん 鶏肉のニラソース かぼちゃサラダ すまし汁	あおさ、酒、醤油、みりん 鶏肉、塩、大蒜、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、椎茸、わかめ、醤油	フライドポテト 大根スティック 牛乳	じゃがいも、塩、油 大根、砂糖、酢、塩
11日（水）	鯖の塩焼き 和風サラダ すまし汁	鯖、塩 キャベツ、小松菜、人参、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	豆腐だんご 昆布 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、油
12日（木）	お弁当の日		かぼちゃケーキ 果物 牛乳	米粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、油、豆乳、かぼちゃ
13日（金） もちつき大会	きなこ餅・醤油餅(以上児) 炊き込みごはん(未満児) けんちん汁	餅、きなこ、砂糖、塩　／　餅、砂糖、醤油、のり 人参、薄揚げ、こんにゃく、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、人参、厚揚げ、しめじ、長ネギ、里芋、こんにゃく、醤油、酒、みりん	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	鮭、塩、すし酢、ごま、青じそ、きざみのり
14日（土）	コーンごはん さつま汁	コーン、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、いちごジャム
16日（月）	揚げ出し豆腐 キャベツのコンソメ煮 味噌汁	豆腐、片栗粉、醤油、酒、みりん、なめこ、大根、片栗粉、葱 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ えのきだけ、かぶ、葱、味噌	小豆おにぎり じゃこ お茶	小豆、塩
17日（火）	鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 春雨サラダ すまし汁	鶏肉、じゃがいも、大蒜、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチャップ 春雨、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	さつまいもレモン煮 果物 牛乳	さつまいも、砂糖、レモン汁 大根、塩、砂糖、酢
18日（水）	鰺の南蛮漬け ツナあえ すまし汁	鰺、片栗粉、玉ねぎ、セロリ、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、人参、小松菜、シーチキン、醤油 里芋、なめこ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華麺、もやし、葱、醤油、塩
19日（木）	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根のサラダ 味噌汁	豚ミンチ、かぼちゃ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ツナ 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	みたらしだんご 大根スティック 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん 大根、砂糖、酢、塩
20日（金） 誕生会	にんじんごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の白和え 豆乳スープ、みかん	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖 ほうれん草、人参、しめじ、豆腐、糸こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、味噌 大根、白菜、パセリ、豆乳、コンソメ	フルーツケーキ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、ジャム
21日（土）	炊き込みチャーハン 中華スープ	玉ねぎ、人参、中華だし 豚肉、春雨、もやし、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油	ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、ブルーベリージャム
23日（月）	高野豆腐のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	高野豆腐、豚ミンチ、生姜、人参、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 大根、人参、ブロッコリー、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、えのきだけ、葱、味噌	ツナおにぎり じゃこ お茶	ツナ、醤油、酒、みりん
24日（火）	鱈のおろしだれ しらす和え すまし汁	鱈、塩、片栗粉、大根、砂糖、醤油、酢 もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	たぬきうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、天かす、葱、醤油、酒
25日（水） クリスマス会	ケチャップライス フライドチキン ポテトサラダ クリームコーンスープ、みかん	玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ 手羽元、片栗粉、大蒜、生姜、酒、塩、砂糖、醤油 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢 白菜、しめじ、かぶ、コーンクリーム缶、コンソメ	カップケーキ 大根スティック 牛乳	米粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、油、豆乳 大根、塩、砂糖、酢
26日（木） ほしぐみ 給食懇談会	さつまいもときのこの甘辛煮 梅おかかサラダ すまし汁	さつまいも、鶏肉、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	きなこだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩、油
27日（金）	鶏肉の酢豚風 カリフラワーの酢味噌和え 味噌汁	鶏肉、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、いんげん、醤油、酢、砂糖、ケチャップ カリフラワー、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、白味噌 かぶ、薄揚げ、葱、味噌	雑炊 じゃこ お茶	大根、人参、醤油、酒、みりん
28日（土）	希望保育 （お弁当）		ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、いちごジャム
30日（月）	休園			
31日（火）	休園			

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

12月の食事だより

今年も残りわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので体調を崩しやすい時期です。

また、年末・年始は生活リズムが乱れがちです。寒い冬を元気にのりきるために栄養のバランスを考えた食事をとるようにしたいですね。

長い休みに入ると食事作りも大変だと思いますが、品数は多くなくても野菜を多く取り入れるようにしましょう。

今年の冬至の日は12月21日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といいますね。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。給食では19日にかぼちゃのメニューを予定しています。

◎忙しい時には！！

健康な食事の基本は、主食（ごはん）、主菜、副菜をそろえる事ですが、忙しい時には、主食と主菜を一皿に。また、主菜と副菜を一皿にまとめた料理でも栄養バランスは整いますよ！

○主食と主菜を一皿にまとめる

・納豆たまごかけご飯（主食＋主菜）
・具だくさん汁（副菜）　・果物

○主食と副菜を一皿にまとめる

・ご飯（主食）　・八宝菜（主菜＋副菜）
・果物