



令和4年 12月 献立表



★献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー				
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
1	木	ぎゅうにゅう おかし	ちやめし おでん コールスローサラダ みそしる	ピーチラッシー おかし フルーツ	460	366	16.3	12.6	17.7	14.2	2.6	2.1	ごはん	はんぺん さつまあげ	きやべつ	○	○	○	○	
2	16 金	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナサンド ブロッコリーのソテー ビーフシチュー	むぎぢや わかめたぬきにゅうめん	565	450	19.5	15.5	30.6	24.5	2.8	2.3	しよくパン	ぎゅうにく	ブロッコリー		○	○		
3	17 土	むぎぢや おかし	マーボーはるさめどんぶり みそしる	むぎぢや おかし フルーツ	393	312	11.0	8.8	6.6	5.3	1.8	1.4	ごはん	ぶたひきにく	たまねぎ			※		
5	19 月	ぎゅうにゅう おかし	てづくりふりかけ すきやき ほうれんそうともやしのナムル みそしる	ぎゅうにゅう ごまトースト	413	365	13.3	13.0	14.4	12.0	1.7	1.5	ごはん	ぎゅうにく	ほうれんそう					
9	20 金 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう こくとうロール はくさいとチキンのコーンクリームに はるさめスープ	むぎぢや みそやきおにぎり	454	363	16.5	13.2	18.4	14.7	2.3	1.9	こくとう ロール	とりにく	はくさい	○	○			
7	21 水	ぎゅうにゅう おかし	しろみざかなのちゅうかソースがけ スパゲッティサラダ みそしる	ぎゅうにゅう 7日ぎょうざでおこのみやき 21日 ケーキづくり	547	438	20.7	16.6	20.8	16.7	1.9	1.5	ごはん	しろみ ざかな	ちんげんさい	○	○	○		
8	22 木	ぎゅうにゅう おかし	ほうとう ブロッコリーののりあえ 8日はちみつレモンラッシー 22日はちみつゆずラッシー	8日0歳むぎぢや 1歳〜ぎゅうにゅう カキのケーキ 22日むぎぢや かぼちゃだんご	386	310	15.3	12.3	7.0	5.6	2.9	2.5	ほうとう めん	ぶたにく	かぼちゃ		○			
23 金	ぎゅうにゅう おかし	ピラフ ローストチキン ポテトサラダ ブロッコリー とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう シュトーレン	513	410	20.0	15.8	16.0	12.8	2.6	2.2	ごはん	とりにく	きやべつ		○				
10	24 土	むぎぢや おかし	ベーコンとトマトのスパゲッティ やさいスープ	むぎぢや おかし フルーツ	338	270	11.0	8.8	7.7	6.2	0.6	0.5	スパゲッティ	ベーコン	トマト			※		
12	26 月	ぎゅうにゅう おかし	マーボー豆腐 れんこんサラダ すましじる	ぎゅうにゅう とうふのもちもちドーナッツ	462	372	14.3	11.4	17.7	14.4	1.8	1.5	ごはん	ぶた ひきにく	れんこん	○	○			
13	27 火	ぎゅうにゅう おかし	あかうおのレモンふうみあげ サラダな ひじきのにももの みそしる	0.1歳 ラッシー おかし 2歳〜むぎぢや フルーツヨーグルト おかし	412	328	16.5	13.2	11.8	9.5	1.8	1.4	ごはん	あかうお	しめじ	※	○	○	※	※
14	28 水	ぎゅうにゅう おかし	ドライカレー きりぼしだいこんのごまずあえ ラッシー	14日0歳むぎぢや 1歳〜ぎゅうにゅう トナカイさんのむしパン 28日むぎぢや こくとうむしパン	658	440	20.6	12.6	18.5	11.0	2.8	2.5	ごはん	ぶた ひきにく	きりぼし だいこん		○			
15	木	ぎゅうにゅう おかし	あんかけおおむぎめん じゃがいものタラマヨあえ ピーチラッシー	むぎぢや 0〜2歳おはぎ 3歳〜おもち	513	487	16.3	15.8	14.5	14.2	2.8	2.5	おおむぎ めん	ぶたにく	はくさい	○	○	○		
誕生会 6	火	ぎゅうにゅう おかし	ゆかりごはん もちごめしゅうまい サラダな わかめのすのもの けんちんじる	りんごジュース リースクッキー	451	347	15.1	11.8	10.4	8.3	1.4	1.1	ごはん	ぶた ひきにく	わかめ		0.1歳 ○			



もちつき

年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。保育園では、12月15日に行い、新年、年神さまにお供える鏡餅やのしもち、まるもちを作ります。※子ども達が食べるときは、「よく噛んで少しずつ食べようね」と声をかけ、柔らかくて小さい餅を提供しています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる日です。運がつくとして「ん」の付く食べ物【南瓜＝かぼちゃ】を食べ、ゆず湯に入り体を温めて風邪を予防する風習があります。今年冬至は12月22日です。保育園では、かぼちゃの入ったほうとう・はちみつゆずラッシーを提供します。

大晦日の年越しそば

一年の最後の日【大晦日】に縁起を担いで食べる年越しそばは江戸時代から定着している食文化です。家族や大切な人の長寿を願い、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを断ち切れるように・・・という意味が込められています。

かぶとむし組のリクエストメニュー



このマークの日が目印です。

一人ひとり、給食やおやつのリクエストを聞きました。今月から3月まで登場します。お楽しみに！！

