

令和5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 0~1歳児	普通食 昼食 新メニュー	午後 おやつ	栄養量【昼食のみ】								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	キウイ フルーツ	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	金	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもごはん あかうおのねぎみそやき だいこんのゆかりあえ すましじる	ぎゅうにゅう チヂミ	385	304	17.0	13.0	6.5	5.2	1.1	0.8	さつまいも ごはん	あかうお	だいこん		○	○				
2	16 土	むぎちや おかし	マーボーはるさめどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	405	322	12.1	9.7	6.6	5.3	1.1	0.9	ごはん	ぶた ひきにく	ピーマン			※				
4	18 月	ぎゅうにゅう おかし	わかめごはん まつかぜやき はるさめサラダ みそしる	ぎゅうにゅう こくとうトースト	450	357	20.2	15.7	10.1	8.1	1.7	1.4	ごはん	とり ひきにく	きゅうり		○					
19 火	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもごはん あかうおのねぎみそやき だいこんのゆかりあえ すましじる	ぎゅうにゅう チヂミ	385	304	17.0	13.0	6.5	5.2	1.1	0.8	さつまいも ごはん	あかうお	だいこん		○	○					
6	20 水	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん はんぺんフライ サラダな ほうれんそうのおひたし みそしる	むぎちや ヨーグルトあえ おかし	385	303	15	11.3	6.2	5.0	2.7	2.4	ごはん	はんぺん	ほうれんそう	○	○	○	※	○	※	
7	21 木	ぎゅうにゅう おかし	新メニュー ぶただいこん スパゲッティサラダ なつとうじる	ぎゅうにゅう 7日ふかしいも 21日さつまいもてんぷら 8日 りんご しょうゆバターチャーハン 22日 むぎちや ケーキづくり	457	365	15.3	12.2	11.9	9.5	2.3	1.8	ごはん	ぶたにく	はくさい		○					
8	22 金	ぎゅうにゅう おかし	ほうとう ブロッコリーののりナムル 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	ぎゅうにゅう しょうゆバターチャーハン 22日 むぎちや ケーキづくり	386	310	15.3	12.3	7	5.6	2.8	2.4	ほうとう めん	ぶたにく	ブロッコリー		○					
9	23 土	むぎちや おかし	やさいあんかけどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	353	282	10.8	8.6	7.3	5.8	1.3	1.1	ごはん	ぶたにく	ちんげんさい			○				
11	25 月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにくとさといものいために こまつなのツナサラダ みそしる	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	461	370	13.4	10.7	13.1	10.5	2.7	2.1	ごはん	ぎゅうにく	こまつな		○	○				
トナカイさんのピラフ ローストチキン ツリーポテトサラダ やさいスープ			ぎゅうにゅう クリスマスツリーケーキ	434	350	16.0	12.8	12	9.7	2.5	2.0	ごはん	とりにく	たまねぎ		○						
12	26 火	ぎゅうにゅう おかし	さわらのゆうあんやき こんさいサラダ すましじる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	483	387	20.8	16.7	17.8	14.2	1.8	1.4	ごはん	さわら	ごぼう	※	○	○	※	※	※	
13	27 水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう きゃべつとハムのサンドイッチ とりとブロッコリーのトマトに オニオンスープ	むぎちや しおこんぶごはん	427	342	16.7	13.4	19.4	15.5	2.8	2.2	しよくパン	ハム とりにく	きゃべつ		○					
14	28 木	ぎゅうにゅう おかし	とうにゅうカレー ひじきとささみのちゅうかサラダ ラッシー	14日ぎゅうにゅう/28日むぎちや スイートポテト	616	490	20.6	16.5	19.0	14.8	2.6	2.1	ごはん	ぶたにく	ひじき		○					
15	金	ぎゅうにゅう おかし	ちゃんぽんうどん れんこんのきんぴら マンゴーラッシー	むぎちや 0~2歳おこわ/3~5歳おもち	402	322	14.8	11.8	7.2	5.7	2.7	2.1	うどん	ぶたにく	れんこん		○					
誕生会	5 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ハンバーガー ゆできゃべつ トマト フライドポテト やさいスープ	リンゴジュース とうにゅうプリンアラモード	470	363	19.6	15.3	19.4	15.3	2.3	1.5	パンズ	ぶた ひきにく	レタス トマト	○	○					

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、年神さまにお供えする鏡餅やのしもち、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。今年の冬至は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

良いお年を お迎え下さい

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、給食か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！！