



# 令和6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

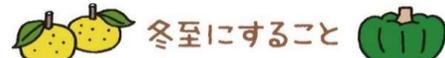
日	付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量 0.1歳クラスは朝おやつのお食分も含まれています								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー						
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児										
2	16	月	ぎゅうにゅう おかし	ちやめし さわらのうめマヨやき おでんふうにもの みそしる	ぎゅうにゅう 2日ホイップサンド 16日 ジャムサンドイッチ	2日 684 16日 583	620	29.3	26.2	25.0	24.3	2.7	2.3	ごはん	さわら	だいこん	○	○					
3	17	火	ぎゅうにゅう おかし	あおさふりかけごはん こんさいバーグ サラダな わかめのすのもの みそしる	0.1歳 ラッシー おかし 2歳~むぎちや ヨーグルトあえ せんべい	597	552	24.1	22.1	22.5	22.4	2	1.6	ごはん	ぶた ひきにく	きやべつ	※	○	※	※	※	※	※
	18	水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナサンド とりとじゃがいものトマトに コーンスープ	むぎちや ピーフン	670	604	25.2	23.1	23.0	22.1	2.7	2.1	しよくパン	とりにく	トマト		○					
5	19	木	ぎゅうにゅう おかし	ほうとう きやべつのはりあえ ゆずラッシー	5日 ぎゅうにゅう しょうゆバターチャーハン 19日 むぎちや 乳児/おこわ 幼児/おもち	548 463	508 467	21.2 19.2	19.5 17.6	15.5 9.4	16.8 11.8	2.5 2.5	1.9 2.1	ほうとう めん	ぶたにく	かぼちゃ		○					
6	20	金	ぎゅうにゅう おかし	ぶただいこん はるさめマヨサラダ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	570	530	16.6	16.4	12.7	14.5	2.6	2.2	ごはん	ぶたにく	だいこん	※	○	※	※	※	※	※
7	21	土	むぎちや おかし	しおこんぶときのこのませごはん もやしちゆうかサラダ みそしる	むぎちや おかし フルーツ	520	440	12.5	10.5	8.6	8.3	2.1	1.7	ごはん	とりにく	こまつな							
9	23	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにこくロール ふゆやさいのマカロニグラタン オニオンスープ	9日 むぎちや わかめごはん 23日 むぎちや ケーキづくり	603 542	546 496	21.0 19.5	19.4 18.3	21.8 25.6	20.4 23.6	3.0 2.9	2.5 2.3	じゅうにこく ロール	とりにく	たまねぎ	○	○					
10	24	火	ぎゅうにゅう おかし	さけのみそチーズやき ほうれんそうのおひたし こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう おふラスク 2歳~たべるにぼし	515	484	26.3	23.7	13.0	14.6	2.0	1.6	ごはん	さけ	ほうれん そう		○					
11	25	水	ぎゅうにゅう おかし	ちゃんぽんうどん じゃがいものタラマヨあえ ラッシー ピラフ ローストチキン ポテトサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう こくとうトースト りんごジュース プリンアラモード	640 628	584 580	24.5 21.1	22.2 20.0	27.7 19.4	26.4 19.8	2.8 2.8	2.5 2.5	うどん ごはん	ぶたにく とりにく	きやべつ はくさい		○					
12	26	木	ぎゅうにゅう おかし	マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル きりたんぼじる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	707	640	25.2	22.8	20.7	21.2	2.3	1.9	ごはん	ぶた ひきにく とうふ	プロッコリー	※	○	※	※	※	※	※
13	27	金	ぎゅうにゅう おかし	とうにゅうカレー ひじきとささみのごまサラダ ラッシー	13日 ぎゅうにゅう ちゆうかふうにゅうめん 27日 むぎちや としこしおむぎめん	674 683	608 613	26.8 27.1	24.0 24.4	22.3 15.1	21.7 16.0	2.8 2.8	2.5 2.2	ごはん	ぶたにく	にんじん		○					
14	28	土	むぎちや おかし	とんじるうどん きりぼしだいこんのマヨサラダ	むぎちや おかし フルーツ	493	420	15.0	12.2	11.3	10.5	1.9	1.5	うどん	ぶたにく	だいこん							
誕生会	4	水	ぎゅうにゅう おかし	ゆかりごはん あげぎょうざ サラダな ミントマト いもにじる	ぎゅうにゅう 0.1歳 ホットケーキ 2歳~トナカイさんのロールケーキ	602	556	19	17.8	22.5	22.5	1.6	1.4	ごはん	ぶた ひきにく	はくさい	○	○					



## 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19日に行い、新しい年に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。※子ども達が食べる時は、「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。



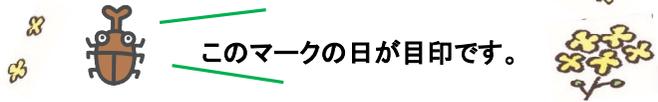
## 冬至にすること



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21日(土)です。ぜひご家族で冬至の食べ物やお風呂で 体を温めて過ごしてください。

## 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、給食やおやつのリクエストを聞きました。12月から3月まで登場します。お楽しみに！！