



# 12月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。  
 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5		
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース	
昼食		雑穀ごはん じゃが芋と挽肉の味噌焼 人参のソテー+風 豆腐と野菜のスープ	もちぎびごはん 豆腐の野菜あんかけ 洋風みそ汁	麦ごはん はるさめのそぼろ煮 けんちん汁	雑穀ごはん 魚のソテー+焼き ほうれんそうのごま和え 野菜スープ	親子うどん バナナ	
3時のおやつ		ミルククッキー みかん 豆乳・いりこ	野菜ボール 牛乳・いりこ	おからスコーン 牛乳・いりこ	抹茶蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー		538・587kcal	531・565kcal	575・620kcal	571・624kcal	497・526kcal	
日	7	8	9	10	11	12	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	牛乳・せんべい	
昼食	もちぎびごはん オランダ煮 コーンのサラダ 鶏肉ときのこのスープ	麦ごはん 牛肉のつけ焼き わかめスープ	雑穀ごはん 納豆の天ぷら はるさめのサラダ 野菜スープ	もちぎびごはん 魚の豆腐クリーム焼き 油揚げときゅうりの ごま和え えのきの清汁	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうと しらすのごま和え 豆腐のみそ汁	ジャージャー麺 ヨーグルト	
3時のおやつ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	カトルカール 豆乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	米粉蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	585・600kcal	588・619kcal	596・646kcal	495・523kcal	534・578kcal	533・590kcal	
日	14	15	16	17	18	19	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ	
昼食	雑穀ごはん 魚の香味焼き キャベツの和え物 里芋の根菜のみそ汁	もちぎびごはん 肉団子と野菜のスープ 蓮根のごまみそ炒め	麦ごはん ポークビーンズ クリームコーンのかき玉汁	<b>★クリスマス誕生会★</b> グチャップライス フライドチキン カレーサブウェイサラダ コンソメスープ ココアゼリー	雑穀ごはん 白身魚のホイル焼き 春雨のみそ汁	五目うどん バナナ	
3時のおやつ	ホットケーキ 牛乳・いりこ <b>★絵本の日★</b>	りんごとさつまいもの甘煮 豆乳・いりこ	みそ万十 牛乳・いりこ	リースサンド 牛乳・いりこ	ベーグドポテト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	512・507kcal	455・453kcal	525・557kcal	748・859kcal	464/490	477・498kcal	
日	21	22	23	24	25	26	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース	
昼食	もちぎびごはん 魚のトマトソース焼き 小松菜のオイスター炒め 大根のみそ汁	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	雑穀ごはん タンドリーチキン ゆでブロッコリー チンゲンサイの ミルクスープ	ロールパン 魚のフライ スイートポテトサラダ チキンスープ	もちぎびごはん カリフラワーのシチュー きゅうりと大根のカレーマリネ	シーフードサブウェイ ヨーグルト	
3時のおやつ	ふわふわかぼちゃケーキ 牛乳・いりこ <b>冬至</b>	わかめとじゃこのかりんとう 豆乳・いりこ	げんきプリン 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	白桃ゼリー クラッカー 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	548・617kcal	548・569kcal	517・546kcal	659・725kcal	490・523kcal	525・561kcal	
日	28	29	30	31			
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	<b>冬休み</b>					
昼食	麦ごはん 白身魚の オイスターソース炒め おからとごぼうのみそ汁						
3時のおやつ	さつまいものパウンドケーキ 牛乳・いりこ						
摂取カロリー	514・510kcal						

## ～おせちについて～ Osechi

**★今月の絵本★**  
『しろくまちゃんのほっとけーき』の『ホットケーキ』です

今年も残すところあと1か月となりました。  
 これから、クリスマスやお正月とイベントがありますね。園の給食でもクリスマス誕生会の日にはリースサンド、冬至にはかぼちゃのおやつを出す予定です。また、12月の食育では「おせち」についてのお話をします。先生たちが手作りした絵本を使いおせちについて知ってもらいたいと思います。おせち料理は、重箱の段によって詰められる料理が異なり、食材に込められている意味も違います。ご家庭でもぜひ、行事食の由来や地域ならではの料理を楽しまれてはいかがでしょうか。

エビ・・・腰が曲がるまで長生きできますように。

黒豆・・・元気で過ごせますように

れんこん・・・穴が開いているので、先の見通しがよいように

昆布巻き・・・よろこんぶ…喜ぶことがたくさんありますように

だて巻き・・・昔の書物はくるくる巻いてあり形が巻物に似ているのでお勉強ができますように。

栗きんとん・・・ピカピカに光る金色に見えたので、お金がたくさん入り豊かな一年になりますように。

