

2024年 12月



12月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
2月	ごはん 根菜と麦のクリームシチュー カラフルひじき 花形たまご 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎焼きいも ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、 調製豆乳、ベーコン、卵、 牛乳	精白米、押麦、じゃがいも、 バター、上新粉、油、 砂糖、すりごま、さつまいも	ごぼう、玉ねぎ、人参、白菜、 小松菜、ホールコーン缶、柿
3火	ごはん 鮭のマリネ マカロニサラダ わかめふりかけ 五目味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、ロースハム、スキムミルク、 厚揚げ、牛乳	精白米、砂糖、片栗粉、油、 マカロニ、すりごま、いりごま、 ごま油、さつまいも	玉ねぎ、キャベツ、トマト、 人参、きゅうり、長ねぎ
4水	ごはん 回鍋肉 中華サラダ 白菜とベーコンの中華スープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚かたロース、ベーコン、 牛乳、塩ざけ	精白米、油、砂糖、春雨、 すりごま、ごま油、押麦、 いりごま	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、 人参、きゅうり、もやし、 白菜、えのき茸、りんご
5木	ごはん スペイン風オムレツ フレンチサラダ 味付けのり 豆腐と小松菜のコンソメスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、 スキムミルク、絹ごし豆腐、 牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、 万能ねぎ、ほうれん草
6金	ごはん 肉じゃが 三色野菜ののり和え わかめとねぎの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ソーセージと野菜のパンケーキ ◎牛乳	豚ばら肉、油揚げ、牛乳、 ポークウインナー	精白米、じゃがいも、しらたき、 砂糖、ホットケーキミックス、 油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、 キャベツ、もやし、長ねぎ、 バナナ、ホールコーン缶
7土	焼きそば しいたけと白菜のスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化 チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、押麦、 いりごま	キャベツ、人参、もやし、 小松菜、玉ねぎ、白菜、 干し椎茸
9月	切干大根のカレーライス(未満児) 切干大根のカレー汁 小松菜ともやしの和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎スイートポテト ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳、 調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、砂糖、さつまいも、 バター、いりごま	玉ねぎ、人参、しめじ、 切干大根、レーズン、小松菜、 もやし
10火	ごはん おでん キャベツと人参のツナ和え ひじきとりの佃煮 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、さつまいも揚げ、 焼き竹輪、ツナ缶、牛乳	精白米、じゃがいも、すりごま、 砂糖、いりごま	大根、人参、キャベツ、もやし、 柿
11水	コッペパン ミートローフ ウインナーと野菜のカレーソテー 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロット蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、 プロセスチーズ、ポークウインナー、 ベーコン、牛乳、調製豆乳	パン、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、 切干大根、キャベツ、ピーマン、 えのき茸、みかん
12木	ごはん 干草焼き 切干大根の納豆和え 根菜の味噌汁 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、挽きわり納豆、 油揚げ、鉄強化チーズ、 牛乳、おから、調製豆乳、 きなこ	精白米、油、砂糖、じゃがいも、 上新粉	人参、玉ねぎ、万能ねぎ、 切干大根、白菜、小松菜、 ごぼう、大根、長ねぎ
13金	ごはん 豚肉の甘味噌炒め さつまいもと人参の煮っころがし 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎シークレットせんべい ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、油、さつまいも、 いりごま、上新粉	玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、 人参、長ねぎ、バナナ、 椎茸
14土	野菜ラーメン 竹輪とじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、焼き竹輪、鉄強化 チーズ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、 じゃがいも、油、砂糖、 いりごま	白菜、人参、玉ねぎ、もやし、 小松菜、長ねぎ
16月	ポークカレーライス 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳、 調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、春雨、砂糖、ごま油、 黒砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、 小松菜、レーズン、きゅうり
17火	ごはん 魚のごま味噌煮 三色野菜のおかか和え 豆腐と麩の澄まし汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	鮭、かつお節、絹ごし豆腐、 牛乳、粉チーズ	精白米、砂糖、すりごま、 白玉麩、じゃがいも、小麦粉、 油	生姜、キャベツ、人参、もやし、 きゅうり、万能ねぎ、 りんご

2024年 12月



12月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
18 水	ごはん ポテトコロッケ きなこサラダ 味付けのり ベーコンスープ みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	鶏ひき肉、粉チーズ、卵、 きなこ、スキムミルク、 ベーコン、牛乳	精白米、バター、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、油、 押麦、砂糖、いりごま	玉ねぎ、ブロッコリー、人 参、切干大根、みかん
19 木	ごはん ひじき入り厚焼き卵 とんぶりと切干大根の納豆和え わかめとえのき茸の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、挽きわり納 豆、牛乳	精白米、すりごま、砂糖、 油	人参、玉ねぎ、小松菜、と んぶり、切干大根、えのき 茸、バナナ
20 金	ごはん 鶏肉の照り煮 パンピングリル 白菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎レモンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、調製 豆乳、牛乳	精白米、砂糖、油、すりご ま、ホットケーキミックス	生姜、ブロッコリー、かぼ ちゃ、白菜、ごぼう、人 参、しめじ、レモン
21 土	味噌煮込みうどん ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、スキム ミルク、鉄強化チーズ、牛 乳	干しうどん、すりごま	干し椎茸、人参、白菜、小 松菜、長ねぎ、キャベツ
23 月	ごはん(未満児) 切干大根の含め煮 温野菜サラダ けんちん汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、スキム ミルク、鶏もも肉、木綿 豆腐、牛乳、きなこ	精白米、油、砂糖、じゃが いも、ごま油、ホットケ ーキミックス	切干大根、人参、椎茸、 ブロッコリー、大根、ごぼ う、長ねぎ
24 火	ごはん 白身魚のムニエル 大根サラダ あっさりコーンスープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	たら、牛乳	精白米、小麦粉、バター、 砂糖、油、すりごま、押 麦、片栗粉、ホットケ ーキミックス、いりごま、ごま油	ブロッコリー、大根、人 参、きゅうり、玉ねぎ、ク リームコーン缶、ホール コーン缶、りんご
25 水	(クリスマス会誕生会メニュー) ・スパゲティナポリタン ツリーバーグ コールスローサラダ わかめとえのき茸のコンソメスープ クリスマスゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、ス キムミルク、牛乳	スパゲッティ、油、パン 粉、さつまいも、砂糖、い りごま	にんにく、玉ねぎ、人参、 しめじ、ピーマン、ホール コーン缶、キャベツ、きゅ うり、長ねぎ、えのき茸
26 木	親子丼 鶏肉と卵の親子煮 ダブルポテトのころころサラダ 厚揚げ豆腐と大根の味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、卵、プロセス チーズ、スキムミルク、厚 揚げ、牛乳、かつお節	精白米、砂糖、じゃがいも、 さつまいも、押麦、い りごま	人参、玉ねぎ、干し椎茸、 大根、万能ねぎ、みかん
27 金	ごはん 高野豆腐の甘辛炒め キャベツともやしのお浸し えのき茸と麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	高野豆腐、豚かたロー ス、さつまいも、かつお 節、牛乳	精白米、ごま油、砂糖、白 玉麩	椎茸、小松菜、人参、長 ねぎ、りんご(皮つき)、 キャベツ、もやし、えのき 茸、バナナ
28 土	肉うどん じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、卵、鉄強化チ ーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、 油、砂糖、いりごま	小松菜、長ねぎ、人参

※(給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください)

12月は子どもたちが大好きなクリスマスの季節。

今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。今月の行事食はクリスマスメニューです。楽しみですね。

また、3歳以上児さんは24日にクッキングをします。

きぐみさんは、クリスマスツリーサラダ
みどり組さんはミニピザ
あおぐみさんはビーフシチュー
とクリスマスにちなんだメニューで作ります。

どんなのができるか楽しみですね!!

