

12月の予定献立表

2024年度

鴨島中央認定こども園

12月	日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児 エネルギー タンパク質	以上児 エネルギー タンパク質
						午前のおやつ			
2	月	ごはん 和風オムレツ 切干大根の煮物 ひじきサラダ バイン	卵 豚挽肉 豆腐 ちくわ ひじき かにかまぼこ 大豆 牛乳	米 油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん 切干大根 グリーンピース 乾しいたけ コーン ごまつな バイン	バナナ 牛乳	牛乳 大豆とごまのソフトクッキー	489Kcal 20.6g	602Kcal 25.4g
3	火	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ゆで卵 きゃべつ昆布和え りんご	えび 豚挽肉 豆腐 卵 チーズ ベーコン 塩昆布 牛乳	米 ケチャップ 砂糖 みりん 油 しょうゆ 片栗粉 中華コンソメ 酢 コンソメ 食塩	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ 京ねぎ きゃべつ しょうが ごまつな りんご	ヨーグルト	牛乳 きのこチーズのリゾット	481Kcal 23.6g	591kcal 29.4g
4	水	ごはん 魚のゆずみそ焼き 大学いも けんちん汁 れんこんとわかめのごま酢和え バナナ	魚 わかめ 厚揚げ きな粉 低脂肪乳	米 みそ 砂糖 みりん ごま 酢 しょうゆ 食塩 こんにやく さつまいも 黒ゴマ マカロニ	ゆず れんこん にんじん しめじ だいこん 青ねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 マカロニきな粉	501Kcal 17.5g	619Kcal 20.7g
5	木	ごはん 根菜たっぷりパンバーグ ちくわのごまからめ はくさいのゆかり和え みかん	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ 小豆 低脂肪乳	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん ゆかり ごま油 食パン	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ はくさい えのき みかん	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) あんトースト	461Kcal 18.6g	594Kcal 22.4g
6	金	ごはん 鶏肉とごぼうのうま煮 かぼちゃの天ぷら 冬野菜のおかか和え だいこんのすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 かつお節 豆腐 ヨーグルト 低脂肪乳	米 こんにやく 砂糖 みりん 油 しょうゆ 天ぷら粉 食塩 コーンフレーク	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ だいこん バナナ	せんべい 牛乳	乳飲料 (低脂肪) バナナコーンフレーク	472Kcal 22.8g	610kcal 22.1g
7	土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティー サラダ バナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティー オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ビーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン オレング	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	472Kcal 22.8g	575Kcal 28.3g
9	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナひじき ほうれん草の白和え みかん	鶏肉 ひじき シーチキン 豆腐 ちくわ 牛乳	米 マーマレードジャム みりん しょうゆ 砂糖 油 こんにやく みそ ごま 食塩	にんじん だいこん グリンピース ほうれん草 みかん えのき しめじ 青ねぎ	ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	458Kcal 18.3g	590kcal 22.1g
10	火	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい 乳酸菌飲料	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり バイン	ビスケット 牛乳	乳酸菌飲料 せんべい 小魚	480Kcal 20.1g	605Kcal 24.8g
11	水	ホットドッグ 旬野菜がたっぷり入ったシチュー バナナ	ウィンナー 鶏肉 牛乳 わかめ 低脂肪乳	バターロール ケチャップ マヨネーズ シチュールー さといも 米 砂糖	レタス ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん しめじ バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) わかめおにぎり	458Kcal 17.5g	576Kcal 21.2g
12	木	ごはん お好み焼き風オムレツ 中華はるさめ 海藻サラダ りんご	豚挽肉 豆腐 あおのり かつお節 卵 ひじき わかめ ヨーグルト 牛乳	米 お好み焼きソース マヨネーズ はるさめ 中華だし ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 ホットケーキミックス	しょうが きゃべつ たまねぎ もやし にんじん ごまつな きゅうり りんご	ヨーグルト	牛乳 オレンジケーキ	470Kcal 17.5g	607kcal 20.9g
13	金	親子丼 金時煮豆 白菜とみかんの酢の物	鶏肉 豆腐 卵 金時豆 しらす干し あおのり 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 酢 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい ごまつな みかん	バナナ 牛乳	牛乳 カルシウムトースト	484Kcal 24.2g	613kcal 30.9g
14	土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティー サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルー せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	474Kcal 18.2g	578kcal 21.7g
16	月	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ みかん	鮭 高野豆腐 ちくわ 卵 わかめ 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ はるさめ 酢 片栗粉 小麦粉 マーガリン	コーン パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり りんご みかん	ヨーグルト	牛乳 アップルマフィン	505Kcal 20.8g	658Kcal 25.6g
17	火	ごはん タンドリーチキン 切干大根のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	鶏肉 ヨーグルト シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳	米 カレールウ ケチャップ ごま 砂糖 しょうゆ みりん みそ ホットケーキミックス ココア 油	にんじん ごまつな 切干大根 ごまつな えのき バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 ココア蒸しパン	506Kcal 21.5g	645Kcal 27.1g
18	水	ごはん 春雨とえびの中華炒め シウマイ もやしのナムル りんご	豚挽肉 えび シウマイ 卵 牛乳 低脂肪乳	米 はるさめ ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 食パン マーガリン	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな もやし きゃべつ りんご	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) フレンチトースト	474Kcal 19.8g	613kcal 24.1g
19	木	ごはん 魚フライタルタルソース 温野菜 さつまいものオレング汁煮 豆腐とだいこんのすまし汁 バイン	魚 卵 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 食塩 さつまいも オレングジュース 砂糖 しょうゆ みりん コーンフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー みかん	ビスケット 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	497Kcal 20.7g	628kcal 25.7g
20	金	ごはん すき焼き風煮 ちくわのさくさく焼き スイートパンペン	豚肉 豆腐 ちくわ のり チーズ 牛乳	米 麩 こんにやく 砂糖 しょうゆ みりん パン粉 カレー粉 食塩 オリーブ油 マーガリン 食パン	はくさい だいこん 京ねぎ えのき かぼちゃ	ヨーグルト	牛乳 のりチーズトースト	448Kcal 20.4g	577Kcal 25.1g
23	月	<お誕生会> ハヤシライス 温野菜 ミニメンチカツ みかん	牛肉 メンチカツ 低脂肪乳	米 ハヤシルー 油 マヨネーズ ケチャップ ソース クレープケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ブロッコリー コーン みかん いちご	せんべい 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お誕生クレープケーキ	484cal 15.0g	613Kcal 17.5g
24	火	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが はくさいりんごサラダ	鮭 豚肉 きな粉 大豆 牛乳	米 塩こうじ みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 小麦粉 黒糖 油	しょうが にんじん グリンピース たまねぎ はくさい ごまつな りんご レーズン	ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	496Kcal 21.5g	645kcal 26.6g
25	水	パン じゃじゃめん ゆで卵 大豆サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 チーズ シーチキン ちくわ 牛乳	食パン スパゲティー ごま油 みそ 砂糖 みりん 食塩 マヨネーズ 米 しょうゆ 油	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく 京ねぎ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	511Kcal 23.4g	630Kcal 29.2g
26	木	ごはん ぎせい豆腐 ちくわのポテマヨ焼き 紅白なます ヨーグルト	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ 油揚げ 低脂肪乳	米 パン粉 しょうゆ みりん ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖 酢 小麦粉 マーガリン	しょうが 青ねぎ たまねぎ にんじん コーン パセリ だいこん バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) バナナブレッド	515Kcal 20.1g	639Kcal 24.5g
27	金	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 きゃべつとみかんのサラダ	鮭 ちくわ ハム 小魚 牛乳	米 白みそ マヨネーズ 砂糖 みりん 油 食塩 せんべい	切干大根 にんじん 乾しいたけ グリーンピース きゃべつ きゅうり みかん	ヨーグルト	牛乳 せんべい 小魚	480Kcal 22.1g	622kcal 27.4g
28	土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウィンナー 粉ふきいも 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウィンナー 牛乳	食パン スパゲティー ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン トマト きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	485Kcal 19.4g	593Kcal 23.4g

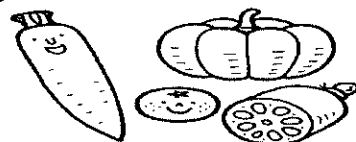
※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

食育だより 12月号

鴨島中央認定こども園 給食室

12月食育目標 ～楽しい季節を元気に過ごそう～

日ごとに寒さが厳しくなってきました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。



12月旬食材・・・みずな・しゃんぎく・ねぎ・だいこん・ブロッコリー・カリフラワー・みかん・ゆず

冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

冬至の七種（とうじのななくさ）

なんきん（かぼちゃ）、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどん（うどん）、「ん」が2つ付くことから、たくさん「ん＝運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物でかぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

スイートパンプキン

<材料 4人分>

かぼちゃ 皮をむいて450g
砂糖 60g
バター 30g
バニラエッセンス 1～2滴
黒ゴマ 適量
溶き卵 1/2個

<作り方>

- ①かぼちゃの皮をむき一口大に切る。
- ②かぼちゃを柔らかくなるまで蒸す。
- ③熱いうちにつぶして、バター、砂糖、バニラエッセンスを入れ、なめらかになるように混ぜる。
- ④アルミカップにこんもりと入れ、溶き卵をぬって、200℃のオーブンでよい焼き色がつくまで焼く。



冬も水分補給を忘れずに ～冬こそ水分補給が大切な理由～

冬は、厚着や室内の暖房などでじんわりと汗をかいています。しかし、夏ほどの暑さはないため、水分補給を忘れがちになります。また、ウイルスは寒乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥するとウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが感染症対策としても効果的です。

こんなとき、体カラカラ！

- ・外遊びのあと・・・冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます。
- ・車に乗っているとき・・・少しの間だからと上着をきたまましていると、汗をかきます。
- ・入浴後・・・冬は湯の温度をあげている場合もあり、注意が必要です。
- ・暖かい室内にいるとき・・・暖房をかけた冬の室内は、汗ばむほど暖かいこともあります。

脱水に要注意！

こんなときは体内の水分が足りていないと言えます。

- ①尿が少ない
- ②うんちが固い
- ③くちびるが乾いている

こども園おすすめメニュー



鶏肉のマーメレード焼き

材料 子ども1人分 作り方

鶏モモ肉 60g

マーメレードジャム 小さじ1

みりん 小さじ1/2

濃口醤油 小さじ1/2

①ボウルにマーメレードジャム、みりん、濃口醤油を入れ混ぜ合わせる。

②①のボウルの中に、鶏肉を入れ、10分～15分ほど漬ける。

③クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、180度に予熱したオーブンで15分～20分焼き中までしっかり火を通す。

☆鶏肉に切り込みを入れておくと中まで火が通りやすく食べやすくなります