



12月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	午後のおやつ	主 材 料 と は た ら き			備 考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g	
2月	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 南瓜の鶏そぼろ煮	のっぺい汁 オレンジ 牛乳	牛乳 きなこ麩	さば 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳	南瓜 枝豆 人参 ごぼう 大根 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	552 22.9	22.5 1.3
3火	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまご揚げ 蓮根人参甘酢炒め	海鮮ワタンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 魚すり身 チーズ 牛乳	人参 ねぎ 蓮根 のり いんげん わかめ もやし	米 大豆油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	473 17.4	18 1.7
4水	ごはん 白身魚カレー玉ねぎ焼き いりとり	きんぴらみそ汁 りんご 牛乳	牛乳 カステラ	メルルーサ 鶏肉 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん いんげん ごぼう 小松菜 えのきたけ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 エッグアミノ酸 こんにやく 里芋	515 21.3	17.2 1.9
5木	ごはん ブルコギ さつま芋ハムサラダ	キッズ酸辣湯スープ みかん 牛乳	ジョアマスカット バナナ	牛肉 ハム たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン ねぎ 椎茸 みかん	米 ごま油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋 エッグアミノ酸 片栗粉	487 17.0	16.7 1.1
6金	わかめごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きゅうり中華漬け	洋風おでんスープ 牛乳 いちごみかんゼリー	飲むヨーグルトブルーFe ビスコ	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご 人参かまぼこ 雪だるまかまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり 大根 昆布 わかめ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 里芋	572 20.6	19.3 2.1
9月	食パン・苺ジャムマーガリン 白身魚のコーンマヨ焼き 切干大根ナポリタン風	ポトフ みかん 牛乳	カップdeヤクルト	メルルーサ ウィンナー 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切干大根 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ みかん	食パン 苺ジャムマーガリン サラダ油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油エッグアミノ酸	456 18.7	18.7 1.9
10火	ごはん・のりふりかけ 鶏塩麹唐揚げ カレーきんぴら	ほうとう オレンジ 牛乳	牛乳 オサツスティック	鶏肉 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	生姜 にんにく 人参 ごぼう いんげん のり 南瓜 大根 椎茸 ねぎ オレンジ / 白滝 片栗粉	米 ごま油 大豆油 サラダ油 砂糖 ほうとう	462 20.2	14.9 1.2
11水	ごはん マーボートマト豆腐 こんにやくみそ煮	おかずみそ汁 りんご 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉葱 えのきたけ 大根 トマト 大根 ごぼう 椎茸 南瓜 人参 りんご	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにやく	495 18.3	19.9 1.9
12木	ごはん さんま生姜煮 蒲鉾野菜炒め	中華野菜たまごスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 お米de南瓜マフィン	さんま かまぼこ たまご チーズ 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 大根 えのきたけ	米 サラダ油 ごま油	508 19.8	22.1 2.4
13金	肉まん タコナゲットフライ・◎ポテトフライ ポパイソテー	白菜シチュー 牛乳 イチゴゼリー	1食分アップルキャラット 甘口醤油せんべい	豚肉 タコ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 白菜 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 大豆油 サラダ油 バター	435 17.1	16.8 1.3
16月	ごはん 豆腐ブロックリーの旨煮 里芋味噌田楽	肉ワタンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 わかめ えのきたけ 大根 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋	512 18.9	16.6 1.9
17火	ごはん いわし紀州煮 油揚げ野菜の和え物	豆乳豚汁 みかん 牛乳	牛乳 わかめごはんおにぎり	いわし 油揚げ 豚肉 絹厚揚げ さば削り節 みそ 豆乳 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖 ごま油	548 22.9	16.8 2.5
18水	ごはん ヘルシーミートローフ ツナキャベツの甘酢和え	さつま芋ポータージュ りんご 牛乳	ジョアマスカット ミニ肉まん	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 牛乳	玉葱 人参 コーン キャベツ りんご	米 サラダ油 パン粉 砂糖 さつま芋 片栗粉 バター 生クリーム	538 19.9	18.4 1.5
19木	ごはん 南瓜ひき肉フライ 納豆野菜の五目和え	すいとん ハチミツゆずゼリー 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 納豆 かつお節 鶏肉 なんと巻き さば削り節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 大根 ねぎ 南瓜	米 大豆油 小麦粉	497 17.2	15.5 2
20金	スパゲティミートソース お星さまメンチカツ ツナブロックリーマヨゴマ和え	にんにくスープ クリスマスケーキ 牛乳	元気ヨーグルト	豚肉 ツナ なんと巻き たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 大根 トマト ブロッコリー コーン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 大豆油 ごま 小松菜 えのきたけ /	558 22.7	26.5 1.9
23月	カレーうどん もみの木チキンフライ ビネガークリクター	クリスマスイチゴゼリー 牛乳	牛乳 ビスコ	豚肉 なんと巻き 鶏肉 牛乳 さば削り節	玉葱 人参 椎茸 ねぎ きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油	519 19.2	18.1 1.8
24火	豚丼 しらす入りサラダ 野菜のみそ汁	みかん 牛乳	牛乳 クリスマスプチマフィン	豚肉 しらす干し みそ さば削り節 牛乳	玉葱 生姜 人参 ねぎ きゅうり コーン りんご しめじ 南瓜 大根 椎茸	米 白滝 オリーブ油 砂糖 みかん /	531 17.9	21.3 2.1
25水	大豆ミートのキーマカレー(十六穀米ごはん) 蓮根ブロックリーマヨサラダ カル鉄ヨーグルト	牛乳	ジョアストロベリー ウエハース	粒状大豆 豚肉 牛乳 ヨーグルト ツナ	生姜 大根 人参 玉ねぎ 椎茸 蓮根 ブロッコリー コーン トマト	米 十六穀米 オリーブ油 エッグアミノ酸 ごま 砂糖	562 22.6	16.6 1.5
26木	みそ煮込みうどん スペイン風ベイクドエッグ ほうれん草ごま和え	りんご 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe 野菜せんべい	豚肉 なんと巻き みそ さば削り節 牛乳 油揚げ たまご かまぼこ	大根 人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 コーン りんご	うどん 片栗粉 ごま	467 17.6	14.9 1.8
27金	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。							

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

1月6日(月)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持参してください。
7日(火)給食が始まります。



12月予定献立表

ながらこども園

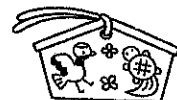
日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
2月	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 南瓜の鶏そぼろ煮	牛乳 きなこ麩 せんべい	さば 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳	南瓜 枝豆 人参 ごぼう 大根 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	637 25.5	23.7 1.5
3火	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまご揚げ 蓮根人参甘酢炒め	牛乳 リンゴジャムサンド	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 魚すり身 チーズ 牛乳	人参 ねぎ 蓮根 のり いんげん わかめ もやし	米 大豆油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	597 21.0	20.7 2.1
4水	ごはん 白身魚カレー玉ねぎ焼き いりとり	牛乳 カステラ	メルルーサ 鶏肉 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん いんげん ごぼう 小松菜 えのきたけ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 エッグケアマネーズ こんにやく 里芋	599 24.7	19.1 2.3
5木	ごはん キッズ酸辣湯スープ ブルコギ さつま芋ハムサラダ	牛乳 ジョアマスカット バナナ	牛肉 ハム たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン ねぎ 椎茸 みかん	米 ごま油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋 エッグケアマネーズ 片栗粉	617 21.7	19.7 1.4
6金	わかめごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きゅうり中華漬け	牛乳 とつとチーズ ビスコ	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご 人参かまぼこ 雪だるまかまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり 大根 昆布 わかめ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 里芋	637 24.4	20.4 2.5
9月	食パン・苺ジャムマーガリン 白身魚のコーンマヨ焼き 切干大根ナポリタン風	牛乳 カップdeヤクルト	メルルーサ ウィナー 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切干大根 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ みかん	食パン 苺ジャムマーガリン サラダ油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油エッグケアマネーズ	1号認定子ども休業日 543 19.6	24.5 2.4
10火	ごはん・のりふりかけ 鶏塩麹唐揚げ カレーきんぴら	牛乳 オサツスティック	鶏肉 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	生薑 にんにく 人参 ごぼう いんげん のり 南瓜 大根 椎茸 ねぎ オレンジ / 白滝 片栗粉	米 ごま油 大豆油 サラダ油 砂糖 ほうとう	547 22.1	16.2 1.6
11水	ごはん マーボートマト豆腐 こんにやくみそ煮	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉葱 えのきたけ 大根 トマト 大根 ごぼう 椎茸 南瓜 人参 りんご	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにやく	581 21.2	21.8 2.4
12木	ごはん 中華野菜たまごスープ さんま生姜煮 蒲鉾野菜炒め	牛乳 お米de南瓜マフィン	さんま かまぼこ たまご チーズ 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 大根 えのきたけ	米 サラダ油 ごま油	566 21.4	23.0 2.7
13金	肉まん タコナゲットフライ・◎ポテトフライ ポパイソテー	牛乳 1食分アップルキャラット かむカムこんにやく ヨーグルトレーズン	豚肉 タコ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 白菜 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 大豆油 サラダ油 バター	637 18.3	25.2 2.2
16月	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 里芋味噌田楽	牛乳 シリアルマシュマロ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	生薑 人参 ブロッコリー 椎茸 わかめ えのきたけ 大根 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋	613 22.5	19.0 2.3
17火	ごはん いわし紀州煮 油揚げ野菜の和え物	牛乳 わかめごはんおにぎり	いわし 油揚げ 豚肉 絹厚揚げ さば削り節 みそ 豆乳 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖 ごま油	660 25.2	18.5 2.8
18水	ごはん ヘルシーミートローフ ツナキャベツの甘酢和え	牛乳 ジョアマスカット ミニ肉まん	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 牛乳	玉葱 人参 コーン キャベツ りんご	米 サラダ油 パン粉 砂糖 さつま芋 片栗粉 バター 生クリーム	651 23.9	21.3 2.0
19木	ごはん 南瓜ひき肉フライ 納豆野菜の五目和え	牛乳 豆乳いちご大福	豚肉 納豆 かつお節 鶏肉 なたと巻き さば削り節 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 大根 ねぎ 南瓜	米 大豆油 小麦粉	冬至献立 627 19.3	19.3 2.2
20金	スパゲティミートソース お星さまメンチカツ ツナブロッコリーマヨゴマ和え	牛乳 豆乳ヨーグルト (ブルーベリー)	豚肉 ツナ なたと巻き たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 大根 トマト ブロッコリー コーン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 大豆油 ごま 小松菜 えのきたけ	クリスマス献立 675 26.9	32.8 2.3
23月	カレーうどん もみの木チキンフライ ピネガークリクター	牛乳 お星さませんべい クラッカー	豚肉 なたと巻き 鶏肉 牛乳 さば削り節	玉葱 人参 椎茸 ねぎ きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油	1号認定子ども終業式 614 21.2	21.4 2.1
24火	豚丼 しらす入りサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 クリスマスプチマフィン	豚肉 しらす干し みそ さば削り節 牛乳	玉葱 生薑 人参 ねぎ きゅうり コーン りんご しめじ 南瓜 大根 椎茸 みかん	米 白滝 オリーブ油 砂糖	629 20.9	23.5 2.4
25水	大豆ミートのキーマカレー(十六穀米ごはん) 蓮根ブロッコリーマヨサラダ カル鉄ヨーグルト	牛乳 ジョアストロベリー ウエハース	粒状大豆 豚肉 牛乳 ヨーグルト ツナ	生薑 大根 人参 玉ねぎ 椎茸 蓮根 ブロッコリー コーン トマト	米 十六穀米 オリーブ油 エッグケアマネーズ ごま 砂糖	677 26.2	20.8 1.9
26木	みそ煮込みうどん スペイン風バイクエッグ ほうれん草ごま和え	牛乳 飲むヨーグルトブルーFe 野菜せんべい	豚肉 なたと巻き みそ さば削り節 牛乳 油揚げ たまご かまぼこ	大根 人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 コーン りんご	うどん 片栗粉 ごま	519 19.6	16.0 2.0
27金	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。						

給食食数 1号認定子ども 15回・2号認定子ども 19回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



お知らせ

1月6日(月)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。
7日(火)給食が始まります。



食育だより

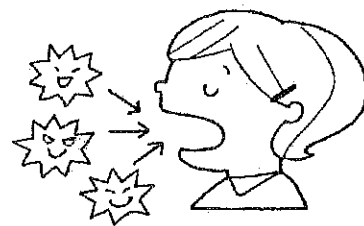


令和6年12月

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

パクパク 野菜レシピ

《材料》 作りやすい分量

はくさい … 120g(1/4カット2枚分)

油 … 小さじ1/2

しょう油 … 小さじ1

かつお節… 3g(小袋1袋分)

《作り方》

①はくさいは、葉は幅1cm×長さ3cm、芯は幅5mm×長さ3cmに切る。

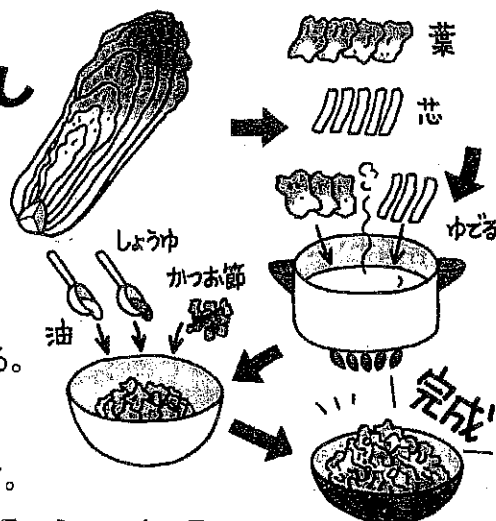
②、①を2分ほど茹でて、流水で冷やして水気を絞る。

③ボウルに②と油、しょう油、かつお節を入れよく混ぜる。

※少しの油を絡ませることで、はくさいから水分が出るのを防ぎます。

油は、サラダ油、ごま油などどれでも合います。

はくさいのおひたし



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



食育クイズ

A. ② いも

Q. こんにゃくの原料は何でしょうか？

- ①海藻
- ②いも
- ③ごま

こんにゃく芋の球茎を原料として作られます。こんにゃくは、植物の茎から作られているのです。

こんにゃくは、昔から『おなかの砂おろし』と言われています。こんにゃくを食べることで腸の動きを活発にして、体内の有毒なものを外に排出する効果があるという意味です。

園の煮物は、人気メニューなんですよ。