

令和6年度12月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん 豆腐ナゲット 和風ポテトサラダ みそ汁(もやし 大根) 麦茶	むらさきいもせんべい/ こめ/かたくり粉/サラ ダ油/砂糖/じゃがいも /エッグケア	押豆腐/鶏ひき肉/ロー スハム/みそ/牛乳/き な粉	玉ねぎ/きゅうり/人参 /もやし/大根	★ミルクもち 麦茶	
3月	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 ブロッコリーのごま和え 相性汁 麦茶	カボチャポーロ/こめ/ サラダ油/砂糖/すりこ ま(白)/さつまいも/ しらたき/ハッピーター ン	豚モモ/みそ/ベーコン /牛乳/ヨーグルト	ねぎ/玉ねぎ/ブロッコ リー/人参	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	
4月	バターロール 鶏肉のトマト煮込み コールスロー スープ(玉ねぎ えのき) 麦茶	鉄塩せん/バターロール /サラダ油/砂糖/こめ /ごま油/白ごま(いり)	鶏肉モモ/ロースハム/ 豚ひき肉	玉ねぎ/トマト缶詰/グ リンピース/キャベツ/ 人参/えのきたけ/もや し	★ビビンバ風ごはん 麦茶	
5月	ごはん 豚丼の具 かぼちゃサラダ 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ /サラダ油/砂糖/エッ グケア/ごま油/かりん とう/あげあられ	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/かぼちゃ /きゅうり/わかめ/ コーン	お豆腐屋さんのかりんとう おから入りあげあられ 牛乳	
6月	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 大根とツナのサラダ ラーメンスープ 麦茶	カルデツウエハース/中 華めん/砂糖/サラダ油 /ごま油/食パン	鶏肉モモ/ツナ缶/豚ひ き肉/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/大根 /きゅうり/人参/ねぎ /わかめ/コーン/いち ごジャム	★ジャムサンド 牛乳	
7月	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 大根ときゅうりの甘酢和え みそ汁(いし ねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ 油/砂糖/麩/せんべい	豚モモ/みそ	キャベツ/大根/きゅう り/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
9月	ごはん ゆうあいカレー(ポーク) グリーンサラダ 国産みかんゼリー 麦茶	むらさきいもせんべい/ こめ/じゃがいも/サラ ダ油/薄力粉/有塩パ ター/エッグケア/みか んゼリー/源氏パイ/カ リボテミニ	豚モモ/牛乳/ツナ缶	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/キャベツ/きゅ うり/コーン	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
10月	ごはん 豆腐ステーキそぼろあん もやしときゅうりのおかか和え みそ汁(ねぎ なめこ) 麦茶	カボチャポーロ/こめ/ 薄力粉/サラダ油/砂糖 /かたくり粉/パイシー ト	押豆腐/鶏ひき肉/糸け つり/みそ/ウインナー /牛乳	玉ねぎ/ピーマン/もや し/きゅうり/人参/ね ぎ/なめこ	★ウインナーパイ 牛乳	
11月	うどん ミックス焼き キャベツと人参の甘酢和え すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	鉄塩せん/うどん/薄力 粉/砂糖/パン粉/サラ ダ油/ホットケーキの素	ちくわ/豚モモ/鶏肉モ モ/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参 /ねぎ	★ココア蒸しパン 牛乳	
12月	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(いし たまねぎ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ /サラダ油/砂糖/麩	鶏肉モモ/ツナ缶/みそ /ヨーグルト	ブロッコリー/きゅうり /人参/玉ねぎ/みかん 缶/パイン缶/黄桃缶/ バナナ	★フルーツヨーグルト和え 麦茶	
13月	ごはん みそ豚 ほうれん草のごまあえ すまし汁(ねぎ カマボコ) 麦茶	カルデツウエハース/こ め/サラダ油/すりこま (白)/砂糖	豚モモ/みそ/かまぼこ /油揚げ	ねぎ/キャベツ/ほうれ んそう/人参	★混ぜ込みいなり 麦茶	
14月	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 キャベツとモヤシのドレッシング和え みそ汁(わかめ ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ 油/エッグケア/砂糖/ クッキー	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/キャベツ/もや し/人参/わかめ/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
16月	ごはん 焼肉 お浸し(キャベツ 人参) みそ汁(大根 油あげ) 麦茶	むらさきいもせんべい/ こめ/サラダ油/ビスコ /やさいコンソメリング	豚モモ/糸けつり/みそ /油あげ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/キャ ベツ/人参/大根	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳	
17月	まめくらのパン ツナのグラタン キャベツとパインのサラダ スープ(ベーコン ねぎ) 麦茶	カボチャポーロ/まめく らパン/マカロニ/サラ ダ油/有塩バター/薄力 粉/パン粉/砂糖/こめ	ツナ缶/牛乳/ピザ用 チーズ/ベーコン	玉ねぎ/キャベツ/きゅ うり/パイン缶/ねぎ	★おにぎり 麦茶	
18月	ごはん 鶏肉のカレー風味炒め もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(小松菜 いし) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ 油/エッグケア/砂糖/ 麩/ヘアビスケット/ソ フトせんべい	鶏肉モモ/みそ/牛乳	玉ねぎ/もやし/きゅう り/人参/こまつな	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
		(以上児)	エネルギー 488kcal	脂質 15.2g	たんぱく質 20.2g	食塩相当量 1.4g
		(未満児)	エネルギー 380kcal	脂質 12.0g	たんぱく質 15.8g	食塩相当量 1.1g

令和6年度12月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	ドライカレー ブロッコリーとコーンのサラダ スープ (ちんげんさい ベーコン) ジュース 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ /サラダ油/砂糖	豚ひき肉/ベーコン/牛 乳/乳酸菌飲料/ホイッ プクリーム	トマト缶詰/人参/玉ね ぎ/ブロッコリー/コー ン/チンゲンサイ/みか ん缶	ストロベリームース 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
20 金	ケチャップライス 鶏肉の香味揚げ マカロニサラダ スープ (コーン わかめ) 麦茶	カルデツウエハース/こ め/サラダ油/かたくり 粉/マカロニ/エッグケ ア/ホットケーキの素/ 砂糖	ウインナー/鶏肉モモ/ あおのり/ロースハム/ 牛乳/ホイップクリーム	玉ねぎ/人参/きゅうり /キャベツ/コーン/わ かめ	★ココアケーキ 牛乳 カルデツウエハース 麦茶
21 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 (もやし い) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ 油/ごま油/麩/せんべ い	豚モモ/みそ	玉ねぎ/キャベツ/塩昆 布/もやし	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
23 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草のナムル 中華スープ 麦茶	むらさきいもせんべい/ こめ/ごま油/砂糖/す りごま (白)/マカロニ	鶏肉モモ/ロースハム/ きな粉/牛乳	マーマレード/ほうれん そう/もやし/ねぎ/わ かめ/コーン	★マカロニきなこ 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
24 火	コーンバターご飯 チーズハンバーグ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 麦茶	カボチャポーロ/こめ/ 有塩バター/かたくり粉 /砂糖/サラダ油/じゃ がいも/マカロニ/パイ シート/チョコフレーク	豚ひき肉/牛乳/チーズ /ツナ缶/ベーコン	コーン/玉ねぎ/キャベ ツ/きゅうり/人参/ト マト缶詰	リースのパイ 牛乳 カボチャポーロ 麦茶
25 水	ごはん カレイのごまだれ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 (えのき 大根) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/ サラダ油/すりごま (白)	まがれい/挽きわり納豆 /糸けつり/みそ/ツナ 缶	ほうれんそう/人参/え のきたけ/大根/塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 鉄塩せん 麦茶
26 木	ごはん すき焼き風煮 パンサンスー みそ汁 (小松菜 い) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ /サラダ油/砂糖/はる さめ/ごま油/麩/クッ キー/せんべい	豚肩ロース/焼き豆腐/ みそ/牛乳	白菜/えのきたけ/ねぎ /きゅうり/人参/コー ン/こまつな	クッキー せんべい 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
27 金	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 (油揚げ 玉ねぎ) 麦茶	カルデツウエハース/こ め/砂糖/クッキー/せ んべい	豚モモ/みそ/油揚げ/ 牛乳	大根/玉ねぎ/人参/か ぼちゃ	クッキー せんべい 牛乳 カルデツウエハース 麦茶
28 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ もやしときゅうりのおかか和え みそ汁 (い わかめ) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/ 麩/クッキー	鶏肉モモ/糸けつり/み そ	ねぎ/レモン/もやし/ きゅうり/人参/わかめ	クッキー せんべい 牛乳 せんべい 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ?【12月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「かぼちゃ」です。

抗酸化ビタミンACEがそろったトップクラスの栄養価

日本カボチャ、西洋カボチャ、ペボカボチャの3種類に分けられ、現在の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋カボチャです。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富。カボチャが収穫されるのは夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。収穫してすぐよりも追熟させたほうが水分が抜けて味わいがよくなり、栄養価も高くなります。ひょうたんのような形の「バターナッツ」や、茹でると実がそうめん状になる「そうめんかぼちゃ」など、ユニークなカボチャもあります。今では少なくなった日本カボチャは、各地に伝統野菜として残っており、水分が多く、ねっとりとした食感なのが特徴です。

★西洋カボチャの栄養

三大抗酸化ビタミンといわれる、β-カロテン、ビタミンE、Cが多く、これら3つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制します。野菜類の中で、特に多く含まれるビタミンEは、血行を促進し、体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。糖質や脂質のエネルギー代謝を活発にするビタミンB1やB2もバランスよく含まれ、栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスです。皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれているのでできるだけ皮ごと調理しましょう。

★西洋カボチャの選び方

完熟しているかを見極める方法は、ヘタです。コルクのように枯れて乾いているものを選びましょう。皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるものが良いです。カットされたものは、種がしっかりと詰まっていたり、果肉が鮮やかな色をしているものを選びましょう。

5日のサラダ、27日の煮物に入っています。

