2024年 12月 こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 脂質	タンパク質
2	月	牛乳　ベジタブルせんべい	ごはん　いり鶏　ごま酢あえ　みそ汁	牛乳　揚げパンココア	544 Kcal 17 g	18.9 g
3	火	牛乳　豆花クッキー	ごはん　八宝豆腐　ゆかりあえ　わかめスープ	牛乳　マカロニみたらし	508 Kcal 15 g	21.4 g
4	水	牛乳　きかん棒	米粉ロールパン　みそハンバーグ　コールスローサラダ コーンスープ	牛乳　梅かつおおにぎり	590 Kcal 23 g	23.8 g
5	木	りんごジュース　スティックチーズ	ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き　ひじきのマリネ　みそ汁	牛乳　一口ドーナッツ	584 Kcal 19 g	26.6 g
6	金	飲むヨーグルト	ごはん　ドライカレー　コーンサラダ　オニオンスープ	ヨーグルト　せんべい	465 Kcal 14 g	14.4 g
7	土	牛乳　きかん棒	かしわうどん　ゆかりあえ　みかん	牛乳　ツナコーンパン	480 Kcal 16 g	21.7 g
9	月	牛乳　ベジタブルせんべい	ごはん　鶏肉の照り焼き　ポテトサラダ　コンソメジュリアン	牛乳　ジャムパン	606 Kcal 26 g	22.6 g
10	火	飲むヨーグルト	ごはん　パンプキンカレー　大根ツナサラダ	オレンジゼリー　せんべい	555 Kcal 18 g	14.5 g
11	水	牛乳　きかん棒	米粉ロールパン　マカロニグラタン　フレンチサラダ　きのこのスープ	らふく　フルーツポンチ	584 Kcal 24 g	20.0 g
12	木	りんごジュース　スティックチーズ	ごはん　さばの塩焼き　切り干し大根の煮物　みそ汁	牛乳　洋風お好み焼き	591 Kcal 23 g	27.8 g
13	金	牛乳　Hiガッキー	ごはん　マーボー豆腐　中華風サラダ　中華スープ	牛乳　コーンとチーズの蒸しパン	665 Kcal 26 g	28.9 g
16	月	牛乳　ベジタブルせんべい	ごはん　いり鶏　ごま酢あえ　みそ汁	牛乳　揚げパンココア	544 Kcal 17 g	18.9 g
17	火	牛乳　豆花クッキー	ごはん　八宝豆腐　ゆかりあえ　わかめスープ	牛乳　マカロニみたらし	508 Kcal 15 g	21.4 g
18	水	牛乳　きかん棒	米粉ロールパン　みそハンバーグ　コールスローサラダ コーンスープ	牛乳　梅かつおおにぎり	590 Kcal 23 g	23.8 g
19	木	りんごジュース　スティックチーズ	ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き　ひじきのマリネ　みそ汁	牛乳　一口ドーナッツ	584 Kcal 19 g	26.6 g
20	金	牛乳　Hiガッキー	ごはん　ドライカレー　コーンサラダ　オニオンスープ	牛乳　おはぎ（きなこ）	610 Kcal 17 g	19.5 g
21	土	牛乳　きかん棒	かしわうどん　ゆかりあえ　みかん	牛乳　ツナコーンパン	480 Kcal 16 g	21.7 g
23	月	牛乳　ベジタブルせんべい	【お誕生日会】カレーピラフ　鶏肉の照り焼き　ポテトサラダ コンソメジュリアン　みかん	牛乳　お誕生日ケーキ	537 Kcal 29 g	22.5 g
24	火	牛乳　豆花クッキー	ごはん　パンプキンカレー　大根ツナサラダ	オレンジゼリー　おせんべい	555 Kcal 18 g	14.5 g
25	水	牛乳　きかん棒	米粉ロールパン　マカロニグラタン　フレンチサラダ　きのこのスープ	らふく　フルーツポンチ	584 Kcal 24 g	20.0 g
26	木	りんごジュース　スティックチーズ	ごはん　さばの塩焼き　切り干し大根の煮物　みそ汁	牛乳　洋風お好み焼き	591 Kcal 23 g	27.8 g
27	金	牛乳　Hiガッキー	ごはん　マーボー豆腐　中華風サラダ　中華スープ	年越しうどん	689 Kcal 25 g	33.2 g
28	土	牛乳　きかん棒	照り焼き丼　ごまみそあえ　ほうれん草スープ　バナナ	牛乳　ココア蒸しパン	593 Kcal 19 g	20.0 g

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかなといわれます。
かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今がおいしい!みかん

冬になると恋しくなるのがミカン。ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。

風邪を予防しましょう

これからの季節は乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂るとよいでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

うなぎ・レバー・緑黄色野菜

＋

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

肉・魚・乳製品・大豆製品

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康に迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。
給食では12月27日のおやつに年越しうどんを提供します。

餅つき

12月20日(金)は餅つきです。お餅つきを見たり、体験するのとっても楽しみですね。その日の給食室のおやつはおはぎ(きなこ)になります。

2024年 12月 献立表(12か月頃～)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ		昼食	3時おやつ
2	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 いりどり ごま酢和え みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア) 野菜スープ
3	火	牛乳	豆花クッキー	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ゆかりあえ わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし みそ汁
4	水	牛乳	ベビースティック	米粉ロールパン みそハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
5	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 一口ドーナツ すまし汁
6	金	牛乳	HIガッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ オニオンスープ	ヨーグルト ベビースティック
7	土	牛乳	ベビースティック	かしわうどん ゆかりあえ みかん	牛乳 ツナ＆コーンパン かぶスープ
9	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ジャムサンド オニオンスープ
10	火	牛乳	豆花クッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ	オレンジゼリー ベビースティック
11	水	牛乳	ベビースティック	米粉ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	フルーツポンチ らふく
12	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 鮭の塩焼き にんじんの甘煮 みそ汁	牛乳 洋風お好み焼き 人参スープ
13	金	牛乳	HIガッキー	軟飯 マーボー豆腐 中華サラダ 中華風スープ	牛乳 蒸しパン 小松菜のスープ
16	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 いりどり ごま酢和え みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア) 野菜スープ
17	火	牛乳	豆花クッキー	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ゆかりあえ わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし みそ汁
18	水	牛乳	ベビースティック	米粉ロールパン みそハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
19	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 一口ドーナツ すまし汁
20	金	牛乳	HIガッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ オニオンスープ	野菜うどん
21	土	牛乳	ベビースティック	かしわうどん ゆかりあえ みかん	牛乳 ツナ＆コーンパン かぶスープ
23	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 お誕生日ケーキ オニオンスープ
24	火	牛乳	豆花クッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ	オレンジゼリー ベビースティック
25	水	牛乳	ベビースティック	米粉ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	フルーツポンチ らふく
26	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯 鮭の塩焼き にんじんの甘煮 みそ汁	牛乳 洋風お好み焼き 人参スープ
27	金	牛乳	HIガッキー	軟飯 マーボー豆腐 中華サラダ 中華風スープ	年越しうどん
28	土	牛乳	ベビースティック	軟飯 野菜の豆乳煮込み しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 蒸しパン わかめスープ

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。
かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今がおいしい!みかん

冬になると恋しくなるのがミカン。ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。

風邪を予防しましょう

これからの季節は乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂るとよいでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

うなぎ・レバー・緑黄色野菜

＋

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

肉・魚・乳製品・大豆製品

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康に迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。
給食では12月27日のおやつに年越しうどんを提供します。

餅つき

12月20日(金)は餅つきです。お餅つきを見たり、体験するのとっても楽しみですね。
その日の給食室のおやつはおはぎ(きなこ)になります。

2024年 12月 献立表(9～11か月頃)　館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
2	月	全がゆ　鶏肉と里芋の煮物　お浸し　みそ汁	米粉パン豆乳浸し　野菜スープ	ミルク
3	火	全がゆ　豆腐のそぼろ煮　みぞれだいこん　わかめスープ	豆腐おかかがゆ　みそ汁	ミルク
4	水	米粉ロールパン豆乳浸し　みそハンバーグのくずし煮　キャベツのお浸し　オニオンスープ	麩がゆ　みそ汁	ミルク
5	木	全がゆ　鮭のみそ煮　かぼちゃの甘煮　みそ汁	青菜がゆ　すまし汁	ミルク
6	金	全がゆ　野菜のクリーム煮　キャベツの柔らか煮　オニオンスープ	野菜うどん	ミルク
7	土	かしわうどん　みぞれかぶ	ツナパンがゆ　かぶと野菜のスープ	ミルク
9	月	全がゆ　鶏肉と野菜の煮物　野菜のミルク煮　野菜スープ	米粉パン豆乳浸し　オニオンスープ	ミルク
10	火	全がゆ　野菜のクリーム煮　おろし大根とツナの煮物	おじや　みそ汁	ミルク
11	水	米粉ロールパン豆乳浸し　マカロニクリーム煮　キャベツ煮　野菜スープ	野菜のうどん	ミルク
12	木	全がゆ　鮭のおろし人参　人参の甘煮　みそ汁	洋風お好み焼きスープ浸し　人参スープ	ミルク
13	金	全がゆ　マーボー豆腐　わかめ煮　中華風スープ	蒸しパン豆乳浸し　小松菜のスープ	ミルク
16	月	全がゆ　鶏肉と里芋の煮物　お浸し　みそ汁	米粉パン豆乳浸し　野菜スープ	ミルク
17	火	全がゆ　豆腐のそぼろ煮　みぞれだいこん　わかめスープ	豆腐おかかがゆ　みそ汁	ミルク
18	水	米粉ロールパン豆乳浸し　みそハンバーグのくずし煮　キャベツのお浸し　オニオンスープ	麩がゆ　みそ汁	ミルク
19	木	全がゆ　鮭のみそ煮　かぼちゃの甘煮　みそ汁	青菜がゆ　すまし汁	ミルク
20	金	全がゆ　野菜のクリーム煮　キャベツの柔らか煮　オニオンスープ	野菜うどん	ミルク
21	土	かしわうどん　みぞれかぶ	ツナパンがゆ　かぶと野菜のスープ	ミルク
23	月	【お誕生日会】全がゆ　鶏肉と野菜の煮物　野菜のミルク煮　野菜スープ	鶏ぞうすい　オニオンスープ	ミルク
24	火	全がゆ　野菜のクリーム煮　おろし大根とツナの煮物	おじや　みそ汁	ミルク
25	水	米粉ロールパン牛乳浸し　マカロニクリーム煮　キャベツ煮　野菜スープ	野菜のうどん	ミルク
26	木	全がゆ　鮭のおろし人参　人参の甘煮　みそ汁	洋風お好み焼きスープ浸し　人参スープ	ミルク
27	金	全がゆ　マーボー豆腐　わかめ煮　中華風スープ	年越しうどん	ミルク
28	土	鶏がゆ　野菜煮　ほうれん草スープ	蒸しパン豆乳浸し　わかめスープ	ミルク

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかなといわれます。
かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今がおいしい!みかん

冬になると恋しくなるのがミカン。ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。

風邪を予防しましょう

これからの季節は乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂るとよいでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

うなぎ・レバー・緑黄色野菜

＋

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

肉・魚・乳製品・大豆製品

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康に迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

餅つき

12月20日(金)は餅つきです。お餅つきを見たり、体験するのとっても楽しみですね。その日の給食室のおやつはおはぎ(きなこ)になります。

2024年 12月 献立表(7～8か月頃)　館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
2	月	全がゆ　鶏肉と里芋の煮物　お浸し　みそ汁	パンがゆ　野菜スープ	ミルク
3	火	全がゆ　豆腐のそぼろ煮　みぞれだいこん　わかめスープ	豆腐おかかがゆ　みそ汁	ミルク
4	水	パンがゆ　野菜のそぼろ煮　キャベツのお浸し　オニオンスープ	麩がゆ　みそ汁	ミルク
5	木	全がゆ　鮭のみそ煮　かぼちゃの甘煮　みそ汁	青菜がゆ　すまし汁	ミルク
6	金	全がゆ　野菜のミルク煮　キャベツの柔らか煮　オニオンスープ	野菜うどん	ミルク
7	土	かしわうどん　みぞれかぶ	ツナパンがゆ　かぶと野菜のスープ	ミルク
9	月	全がゆ　鶏肉と野菜の煮物　野菜のミルク煮　野菜スープ	パンがゆ　オニオンスープ	ミルク
10	火	全がゆ　野菜のミルク煮　おろし大根とツナの煮物	おじや　みそ汁	ミルク
11	水	パンがゆ　野菜のミルク煮　キャベツ煮　野菜スープ	野菜のうどん	ミルク
12	木	全がゆ　鮭のおろし人参煮　人参の甘煮　みそ汁	チーズリゾット　人参スープ	ミルク
13	金	全がゆ　マーボー豆腐煮　わかめ煮　中華風スープ	蒸しパン豆乳がゆ　小松菜のスープ	ミルク
16	月	全がゆ　鶏肉と里芋の煮物　お浸し　みそ汁	パンがゆ　野菜スープ	ミルク
17	火	全がゆ　豆腐のそぼろ煮　みぞれだいこん　わかめスープ	豆腐おかかがゆ　みそ汁	ミルク
18	水	パンがゆ　野菜のそぼろ煮　キャベツのお浸し　オニオンスープ	麩がゆ　みそ汁	ミルク
19	木	全がゆ　鮭のみそ煮　かぼちゃの甘煮　みそ汁	青菜がゆ　すまし汁	ミルク
20	金	全がゆ　野菜のミルク煮　キャベツの柔らか煮　オニオンスープ	野菜うどん	ミルク
21	土	かしわうどん　みぞれかぶ	パンがゆ　かぶと野菜のスープ	ミルク
23	月	【お誕生日会】全がゆ　鶏肉と野菜の煮物　野菜のミルク煮　野菜スープ	鶏ぞうすい　オニオンスープ	ミルク
24	火	全がゆ　野菜のミルク煮　おろし大根とツナの煮物	おじや　みそ汁	ミルク
25	水	パンがゆ　野菜のミルク煮　キャベツ煮　野菜スープ	野菜のうどん	ミルク
26	木	全がゆ　鮭のおろし人参煮　人参の甘煮　みそ汁	チーズリゾット　人参スープ	ミルク
27	金	全がゆ　マーボー豆腐煮　わかめ煮　中華風スープ	年越しうどん	ミルク
28	土	鶏がゆ　野菜煮　ほうれん草スープ	蒸しパンがゆ　わかめスープ	ミルク

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。
かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今がおいしい!みかん

冬になると恋しくなるのがミカン。ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。

風邪を予防しましょう

これからの季節は乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂るとよいでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ・ブロッコリー・

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

うなぎ・レバー・緑黄色野菜

＋

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

肉・魚・乳製品・大豆製品

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康に迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。
給食では12月27日のおやつに年越しうどんを提供します。

餅つき

12月20日(金)は餅つきです。お餅つきを見たり、体験するのとっても楽しみですね。
その日の給食室のおやつはおはぎ(きなこ)になります。