

献立予定表 12月上旬

今月の目標:好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

2024年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
2月	ごはん 大根煮物	ミートローフ キャベツツナサラダ チーズ、ふりかけ、みかん スープ(豆腐、油揚げ)	マヨネーズ 油、パン粉	豚ひき肉、ツナ缶 チーズ 豆腐 油揚げ	人参、玉葱、コーン缶 きゅうり、キャベツ グリーンピース みかん、ふりかけ	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう	
3火	ごはん ひじき 煮物	クリームシチュー ブロッコリーサラダ 鶏肉団子煮物 黄桃缶、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	若鶏もも皮なし 脱脂粉乳 鶏肉団子	人参、玉葱、コーン缶 ブロッコリー グリーンピース 黄桃缶	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
4水	ごはん 粉ふき芋	さばのカレー味竜田揚げ 春雨中華和え 枝豆、バナナ 味噌汁(えのき茸、玉葱)	片栗粉 油、春雨 ごま油	さば 錦糸卵 魚肉ソーセージ	レタス、きゅうり えのき茸 玉葱、枝豆 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子	
5木	おにぎり 	かき玉汁 マカロニサラダ ウインナー オレンジ	マヨネーズ マカロニ	ベーコン 卵、ウインナー 魚肉ソーセージ	白菜、人参、玉葱 しめじ、レタス きゅうり オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 クラッカー	
6金	ごはん いんげん 煮物	麻婆豆腐 ほうれん草サラダ エビシュウマイ りんご、麦茶	ごま油 ごまドレッシング	豚ひき肉 豆腐 エビシュウマイ	人参、しいたけ ピーマン、長葱 ほうれん草、キャベツ コーン缶、りんご	麦茶 クッキー	フルーツ ヨーグルト	
7土	ごはん チーズ	肉団子 もやしの酢の物、みかん缶 切干大根煮物 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	油 じゃが芋	豚ひき肉 油揚げ	もやし、きゅうり わかめ、人参 切干大根、しいたけ みかん缶	麦茶 クラッカー	麦茶 ビスケット	
8日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
9月	ごはん 枝豆	ひじき卵焼き ベーコンと小松菜のスパサラダ オクラ納豆、パイン缶 味噌汁(玉葱、人参)	サラスパ 油	卵、ベーコン ひきわり納豆 鶏ひき肉	ひじき、人参、玉葱 小松菜、オクラ パイン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう	
10火	ごはん ほうれん草 ごま和え	ポークカレー ブロッコリーカニサラダ ポークピッツ バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳 カニふぶき ポークピッツ	玉葱、人参、コーン缶 ブロッコリー グリーンピース バナナ	麦茶 せんべい	マミー クッキー	
11水	ごはん 醤油昆布	鶏肉の唐揚げ キャベツごまサラダ うずら卵煮物、みかん缶 味噌汁(豆腐、なめこ)	油 片栗粉 ごまドレッシング	若鶏もも皮なし 豆腐 うずら卵水煮缶	キャベツ、きゅうり コーン缶 なめこ みかん缶	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げパン	
12木	ごはん 白菜 のり和え	赤魚の味噌煮 きんぴらごぼう レタスサラダ、洋梨缶 すまし汁(もやし、油揚げ)	マヨネーズ ごま油	赤魚、豚ひき肉 ごま 油揚げ	人参、レタス、生姜 きゅうり、ごぼう コーン缶、洋梨缶 もやし、しいたけ	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい	
13金	ごはん 豆腐煮物	中華丼 もやしとわかめ和え チキンナゲット りんご、麦茶	ごま油 片栗粉	エビ、豚肩ロース チキンナゲット	白菜、人参、きゅうり 玉葱、ピーマン もやし、わかめ りんご	麦茶 クラッカー	牛乳 ウエハース	
14土	ごはん さんま缶	チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 小松菜ごま和え、黄桃缶 スープ(卵、えのき茸)	ごま油 さつま芋 砂糖	豚肩ロース ごま 牛乳 卵	ピーマン、赤ピーマン 人参、キャベツ 小松菜、もやし えのき茸、黄桃缶	麦茶 ウエハース	プリン ビスケット	
15日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
16月	ごはん コーン 煮物	ソーセージパン粉焼き もやしサラダ 生揚げ煮物、バナナ すまし汁(わかめ、玉葱)	油、マヨネーズ パン粉、小麦粉	魚肉ソーセージ 卵 生揚げ豆腐	もやし、人参 玉葱、わかめ きゅうり バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 クラッカー	
17火	ごはん いんげん 煮物	親子煮 ポテトサラダ ミートボール パイン缶、麦茶	マヨネーズ じゃが芋	若鶏もも皮なし、卵 魚介ソーセージ 焼き豆腐 ミートボール	白菜、人参、玉葱 長葱、しめじ きゅうり、コーン缶 パイン缶	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げ菓子	

献立予定表 12月下旬

今月の目標:好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

2024年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
18 水	ごはん 鮭缶	麻婆春雨 ほうれん草ナムル カニシュウマイ、みかん缶 味噌汁(大根、なめこ)	春雨 ごま油	豚ひき肉 カニシュウマイ ごま	人参、しいたけ もやし、ほうれん草 大根、なめこ みかん缶	麦茶 クッキー	ヨーグルト せんべい
19 木	ごはん 切干大根 煮物	生姜味噌おでん ラーメンサラダ チーズ りんご、めかぶ納豆	茹で中華麺 ごまドレッシング	鶏肉団子、うずら卵水煮缶 魚肉ソーセージ ひきわり納豆 チーズ、はんぺん	大根、人参 レタス、きゅうり めかぶ、生姜 りんご	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
20 金	ごはん 枝豆	コーンシチュー キャベツ和風サラダ ポークピッツ 洋梨缶、麦茶	じゃが芋 和風ドレッシング	ベーコン、脱脂粉乳 ポークピッツ	コーン缶、人参 玉葱、キャベツ きゅうり、グリーンピース 洋梨缶	麦茶 ウエハース	ぶどう ジュース ビスケット
21 土	ごはん かまぼこ	豚肉の生姜焼き ところてんサラダ かぼちゃ甘煮、オレンジ すまし汁(白菜、油揚げ)	油、ごま油 砂糖 バター	豚肩ロース 魚肉ソーセージ 油揚げ	玉葱、レタス きゅうり、かぼちゃ オレンジ、ところてん 白菜	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー
22 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
23 月	ごはん チーズ	ほうれん草オムレツ オクラツナスパサラダ パイン缶、のり佃煮 スープ(人参、玉葱)	サラスパ、油 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 魚肉ソーセージ	ほうれん草、人参 オクラ、しめじ 玉葱、パイン缶 のり佃煮	麦茶 ビスケット	豆乳 揚げ菓子
24 火	ごはん ちくわ煮	肉豆腐 もやしカニサラダ、鮭フレーク アンパンマンポテト、バナナ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	マヨネーズ 油 アンパンマンポテト	豚肩ロース カニふぶき、豆腐 油揚げ 鮭フレーク	玉葱、人参、ニラ きゅうり、もやし キャベツ バナナ	麦茶 クラッカー	麦茶 クッキー
25 水	チキンライス 照焼きチキン チンゲン菜ごまサラダ みかん、わかめスープ		バター 油 ごまドレッシング	鶏ひき肉 若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 チンゲン菜 キャベツ、わかめ みかん	麦茶 ビスケット	牛乳 カップケーキ
26 木	ごはん ところてん	ハンバーグ ひじきの煮物、ふりかけ レタスツナサラダ、洋梨缶 すまし汁(玉葱、えのき茸)	マヨネーズ 油 糸こんにゃく	豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	ひじき、しいたけ 人参、ふりかけ、レタス 玉葱、えのき茸 きゅうり、洋梨缶	麦茶 クッキー	ゼリー 揚げ菓子
27 金	ごはん ほうれん草 お浸し	ハヤシライス シルバーサラダ チキンナゲット 黄桃缶、麦茶	春雨、じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ チキンナゲット	玉葱、人参 レタス、きゅうり グリーンピース 黄桃缶	麦茶 クラッカー	りんご ジュース ビスケット
28 土	ごはん 白菜 おかか和え	カニクリームコロッケ 切り昆布煮物 かまぼこ、トマト 味噌汁(人参、卵)	パン粉、小麦粉 油	カニ、牛乳 かまぼこ 卵	切り昆布、もやし 人参 トマト	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
29 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
30 月	*年末休園日						
31 土	*年末休園日						

<給食室から>



🗓️ 2日は、食育の日として「三色食品群」のお話をします。
 *5日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)
 *25日のお誕生会は園児全員に「チキンライス」を提供いたしますので、
 ごはんの持参は、必要ありません。(3歳以上児)
 *都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

三色食品群ってなに？

三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれた栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」の三色に分類したものです。
 ・体を作る赤⇒「赤」は、肉・魚・卵・牛乳など、主にタンパク質を多く含み、血液や筋肉になる食品です。
 ・エネルギーのもとになる黄⇒「黄」は、米・パン・いも類・油など、主に炭水化物や糖質を含みエネルギーのもとになる食品です。
 ・体の調子を整える緑⇒「緑」は、野菜・きのこ・海藻類など、主にビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整える食品です。
 今月の2日の食育で子ども達みんな「三色食品群」のお勉強をします。是非とも、お家での食卓時にクイズ形式で「お肉は何色の食べ物?」「ご飯は白いけれども、「赤」「黄」「緑」のどこに入るかな?」など、お子さんとの食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか😊

