



令和06年12月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副食 (未満児 11:15 / 以上児 11:30)	午後のおやつ	エネルギー (以上児)	備考	離乳食 (0歳児)
2 (月)	タンドリー風チキン わかめサラダ フルーツゼリー みそ汁 (大根・玉ねぎ・きざみこうや)	せんべい 牛乳	582		おかゆ とり肉とキャベツの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
3 (火)	えびカツ キャベツのごまあえ フルーチェ みそ汁 (とうふ・長ねぎ・なめこ)	キャロットロール 牛乳	599		おかゆ ささみともやしの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
4 (水)	さばのみそ煮 そぼろきんぴら マスカットゼリー みそ汁 (玉ねぎ・しめじ・油あげ)	りんごのコンポート せんべい	588 ※		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 くだもの たまねぎのみそ汁
5 (木)	スパゲティナポリタン 水菜としらすサラダ ヨーグルト コンソメスープ (チンゲン菜・コーン) ふりかけ	ベジたべる ジョア	595		おかゆ しらすとたまねぎの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
6 (金)	豚肉のしょうが焼き 切干大根の中華サラダ パナナ みそ汁 (あつあげ・もやし・ほうれん草)	たいやき 牛乳	587		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 パナナ ほうれんそうのみそ汁
7 (土)	とり肉の照り焼き 小松菜のなめだけ和え フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・わかめ・長ねぎ)	せんべい やさいジュース	569		おかゆ とり肉とこまつなの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
9 (月)	春巻 ポテトサラダ みかん缶 みそ汁 (とうふ・おくら・長ねぎ)	ふかし芋 牛乳	594		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
10 (火)	赤魚の煮付け 切りこんぶのやわらか煮 アセロラゼリー みそ汁 (大根・まいだけ・油あげ)	スノーボールクッキー 牛乳	596 ※		おかゆ しらすとやさいの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
11 (水)	チーズ納豆 ちくわのいそべ天ぷら お楽しみデザート みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ・ウインナー)	パナナ 牛乳	585		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト キャベツのみそ汁
12 (木)	あったかうどん だいごの酢づけ フルーツゼリー のり佃煮	ビスケット 牛乳	589		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
13 (金)	ポークカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト 麦茶	せんべい 牛乳	599		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
16 (月)	マーボー豆腐 大根サラダ さくらんぼゼリー 中華スープ (玉ねぎ・えのき)	せんべい 牛乳	573		おかゆ ひき肉ととうふの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
17 (火)	さけのみそマヨ焼き 人参の子あえ ヨーグルト みそ汁 (小松菜・もやし・まめふ)	さつまいも蒸しパン 牛乳	598 ※		おかゆ さけとにんじんの煮物 くだもの こまつなのみそ汁
18 (水)	とり肉のオレンジ煮 ひじきのサラダ りんご みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ・きざみこうや)	かぼちゃのいとこ煮 牛乳	589 ※		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮物 りんご たまねぎのみそ汁
19 (木)	五目焼きそば やさいナムル 豆乳プリン わかめスープ ふりかけ	クラッカー ジョア	590		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト もやしスープ
20 (金)	ミックスクリームシチュー レタスサラダ 麦茶 ★ブルーベリーゼリー★	せんべい やさいジュース	599	お誕生会	おかゆ とり肉とほくさいの煮物 ヨーグルト 麦茶
21 (土)	たらんいそべ焼き ビーフン炒め フルーツゼリー みそ汁 (あつあげ・キャベツ)	スイートポテト やさいジュース	597		おかゆ たらとたまねぎの煮物 くだもの キャベツのみそ汁
23 (月)	とり肉と大根の煮物 おくらのごま和え りんご みそ汁 (とうふ・油あげ・わかめ)	肉まん 牛乳	592		おかゆ とり肉とだいごの煮物 りんご とうふのみそ汁
24 (火)	星のコロッケ フロッコリーサラダ ゼリーポンチ コンソメスープ (玉ねぎ・ベーコン)	トッピングケーキ 牛乳	594 ※	クッキング	おかゆ ささみとフロッコリーの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
25 (水)	☆クリスマスランチ☆ クリスマスナップデザート 豆乳コンソメスープ	ジャムサンドパン 牛乳	596 ※		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
26 (木)	五目野菜しおラーメン 肉シュウマイ ヨーグルト ふりかけ	バナナスティックケーキ 牛乳	599		おかゆ やさいうどん くだもの
27 (金)	肉じゃが めかぶ納豆 フルーツゼリー けの汁	せんべい やさいジュース	597		おかゆ 肉じゃが風煮 ヨーグルト だいごのみそ汁
28 (土)	かしわそうめん ミニコロッケ フルーツゼリー ふりかけ	せんべい やさいジュース	596		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト 麦茶

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。
 ※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。



29日からお休みになります。年末年始はおいしいものを食べる機会がたくさんありますね！イベント事が続くとどうしても食生活や栄養バランスが乱れやすくなります。根菜類や発酵食品、鍋料理などからだを温めてくれるものを食べて、たくさん遊んでからだを動かし、ぐっすり寝て元気に新年を迎えたいですね😊

今年12月21日に冬至をむかえます。冬至は昼の時間が1年で最も短く、運気が下がり、体も弱ると考えられてきました。そのため、幸運を呼び込むために「ん」がつくものを食べるようになりました。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ「ん」が2つつくので縁起が良いとされます。また、ビタミンたっぷりなので不足しがちなこの時期にはぴったりな食材です！

こども園では18日のおやつ時間に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します！(かぼちゃとあずきの煮物です)

