

🎄 2024年度 12月給食献立表 🎄 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児		
	主食	昼 食		午 前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの			熱や力のもとに なるもの	
						1	2	3	4		5	6
2月	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油	牛乳 サブレ	
3火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ボイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 *ほうれん草の カップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 ブロッコリー	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 あられ	
4水	パン	コロッセ ブロッコリー わかめスープ	牛乳	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ロールパン・じゃがいも・パン粉 小麦粉・ケチャップ・醤油・砂糖 ウスターソース・スープの素・ゼリー	サラダ油	牛乳 せんべい	
5木	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 ウエハース かりんとう	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 ウエハース・かりんとう	ごま油 サラダ油	牛乳 サブレ	
6金	パン	レバーボール ボイルキャベツ(しょうゆ) えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	牛乳 クラッカー	
7土	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油 片栗粉・砂糖 せんべい	サラダ油	牛乳 あられ	
9月		チャンポン みかん	牛乳	牛乳 *きつねおにぎり	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら・油揚げ	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素 酒・醤油・米 米・砂糖	ごま油 サラダ油	牛乳 ビスケット	
10火	パン	れんこん揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚すり身	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・パン粉 スープの素・おかし	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	牛乳 クッキー	
11水	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *焼き芋	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油	牛乳 せんべい	
12木	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー	
13金	ごはん	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト おかし	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・おかし	サラダ油	牛乳 クラッカー	
14土	🎄 保育参加・生活発表会 🎄											
誕生 16月	チキンライス	鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・ケチャップ 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・カステラ	バター サラダ油	牛乳 せんべい	
17火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ボイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布	人参	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 クラッカー	
18水		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ	
19木	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油	牛乳 クッキー	
20金	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	サラダ油	牛乳 あられ	
21土		チャンポン みかん	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素 酒・醤油・サブレ	ごま油 サラダ油	牛乳 ポップコーン	
23月	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油	牛乳 ビスケット	
24火	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 マドレーヌ	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・マドレーヌ	サラダ油	牛乳 おかし	
25水	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油	牛乳 あられ	
26木	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	牛乳 サブレ	
27金	ごはん	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	固形ヨーグルト おかし	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・おかし	サラダ油	牛乳 丸ボーロ	
28土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ	

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	542	21.3	17.4	297	2.7	1.9	450	0.32	0.42	36
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

🌟 冬至の過ごし方 🌟

冬至は、一年のうちで昼が一番長い日。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。また、ユズ湯に入るとユズの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防する効果があります。今年の冬至は12月21日(土)。昔ながらの風習を楽しみながら風邪予防を行ってみたいはいかがでしょうか。

