

令和6年度  12月の予定献立表  むつみ保育園

日	曜日	未満児 おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
2	月	クッキー	肉団子・チーズサラダ・キャベツと油揚げの味噌汁・トマト	フルーツの ヨーグルト和え	食育(ちゅうりっぷ) 箸の持ち方	豚挽き肉・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ チーズ・煮干し粉・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米・小麦粉・ごま油・油 砂糖・片栗粉	玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン・トマト・ｽｷﾞ 胡瓜・ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ・人参・ｷﾞﾝｼﾞｮﾝﾊﾟﾝ バナナ
3	火	せんべい	三色ごはん・ブロッコリーのチーズ焼き・けんちん汁・みかん	ポテトフライ・牛乳		鶏ひき肉・でんぶ・卵 ｽｷﾞﾐﾙｸ・チーズ・油揚げ・豆腐	油・砂糖・米・ﾏﾓﾈｰｽﾞ ｺﾝﾖｰｶﾞ・里芋・じゃが芋	玉ねぎ・生姜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・コーン・ゴボウ 大根・人参・椎茸・みかん
4	水	牛乳	ハジルチキン・サウザンサラダ・キャベツスープ・バナナ	おからのﾌﾞﾛｯｸﾞ ﾌﾞﾄﾞｳｼﾞｬｰ	体育指導日	鶏もも肉・チーズ・ベーコン 卵・おから	米・ｷｰﾌﾟ ﾏｲﾙ・じゃが芋・バター 砂糖・小麦粉	ｺﾝｺ・コーン・ｽｷﾞ 胡瓜・ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ 人参・バナナ
5	木	ビスケット	ハンバーグ・ツナマヨサラダ・かき玉汁・トマト	アップルケーキ 野菜ジュース	避難訓練 身体測定	豚挽き肉・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ・牛乳 ツナ	米・パン粉・油・ﾏｶﾐ・ﾏﾓﾈｰｽﾞ 片栗粉・バター・ｷｯﾁﾝｷﾞﾐｯｸｽ・砂糖	生姜・玉ねぎ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・胡瓜 ﾚﾀｽ・トマト・りんご
6	金	ヤクルト	手巻き寿司・みそワントン・みかん	牛乳・菓子	成道会	カニカマ・ツナ・豚もも肉	米・ﾏﾓﾈｰｽﾞ・ごま油	のり・胡瓜・ﾚﾀｽ・生姜・ｺﾝｺ・人参 玉ねぎ・白菜・ｷﾞﾝｼﾞ 葱・みかん
7	土	牛乳	パン・スープ・バナナ・麦茶			牛乳	パン	バナナ
9	月	クッキー	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・みかん	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ﾋﾟｰﾏﾝ みかん
10	火	牛乳	五目うどん・チキンサラダ・バナナ	ゼリー	撮影会	油揚げ・豚もも肉・鶏ささみ肉 牛乳	うどん	人参・玉ねぎ・椎茸・ｽｷﾞ 胡瓜・バナナ
11	水	せんべい	コーンシチュー・チキンナゲット・胡瓜・みかん・ふりかけ	フランスパン・牛乳		豚もも肉・ｽｷﾞﾐﾙｸ	米・じゃが芋・油・小麦粉 フランスパン	玉ねぎ・人参・コーン・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 胡瓜・みかん
12	木	ビスケット	鮭のオープン焼き・華風サラダ・わかめと椎茸の味噌汁・バナナ	ふかし芋・ｼﾞｮｱ		鮭・ハム・煮干し粉・ｼﾞｮｱ	米・ﾏﾓﾈｰｽﾞ・春雨・ごま油 砂糖・さつま芋	わかめ・玉ねぎ・ﾚﾀｽ・人参・胡瓜 もやし・葱・椎茸・バナナ
13	金	野菜 ジュース	ハヤシライス・シーザーサラダ・りんご	プリン(せんべい)	生活発表会 (祖父母)	豚もも肉	米・油	玉ねぎ・人参・ﾏｯｼﾞｬﾙﾄﾞ・コーン・トマト ﾚﾀｽ・胡瓜・リンゴ
14	土		パン・みかん・麦茶		生活発表会 (父母)		パン	みかん
16	月	クッキー	白身魚のカレーフライ・サラダ・わかめと豆腐のスープ・みかん・のり缶	チーズ蒸しパン りんごジュース		さわら・卵・豆腐・チーズ	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖	わかめ・のり缶・コーン・トマト・ｽｷﾞ 胡瓜・玉ねぎ・みかん
17	火	牛乳	わかめごはん・筑前煮・白菜と油揚げの味噌汁・バナナ	ｽｷﾞﾐﾙｸ・菓子	食育(ひまわり) 咳とくしゃみの話	鶏もも肉・油揚げ・煮干し粉 ｽｷﾞﾐﾙｸ	米・ｺﾝﾖｰｶﾞ・油・里芋・砂糖	わかめごはんの素・ゴボウ・ｽｷﾞ 椎茸 人参・白菜・葱・バナナ
18	水	せんべい	五目ひじき・ウインナー・大根汁・みかん・ふりかけ	大学芋・牛乳	食育(きく) 咳とくしゃみの話	大豆・さつま揚げ・ウインナー 油揚げ	米・ｺﾝﾖｰｶﾞ・油・砂糖・片栗粉 さつま芋・水あめ・ごま	ひじき・人参・大根・ねぎ・みかん
19	木	ビスケット	スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	フルーチェ	食育(ゆり) 咳とくしゃみの話	豚挽き肉・豆腐・卵・牛乳	パスタ・バター・油・片栗粉	玉ねぎ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｽｷﾞ 胡瓜・コーン ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・バナナ
20	金	ﾌﾞﾄﾞｳ ｼﾞｬｰ	鶏のカレー揚げ・胡瓜とツナの和え物・豚汁・トマト・甘昆布	ミニ肉まん・スポロン		鶏むね肉・ツナ・豚もも肉 油揚げ・豆腐	米・片栗粉・油・砂糖 ゴマ・ｺﾝﾖｰｶﾞ・里芋・肉まん	甘昆布・胡瓜・ゴボウ・大根・人参・椎茸 トマト
21	土	牛乳	パン・スープ・バナナ・麦茶			牛乳	パン	バナナ
23	月	クッキー	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬け	カルピス・菓子		豚もも肉	米・油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・リンゴ ｼﾞｮﾝ・ﾊﾟｲﾝ・胡瓜・ﾚﾀｽ・福神漬け
24	火	せんべい	大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・ふとわかめの味噌汁・バナナ・のり缶	シュガートースト ﾌﾞﾄﾞｳｼﾞｬｰ		鶏もも肉・鯉節・煮干し粉	米・油・砂糖・麩・食パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ・ｸﾞﾗﾝｳｰ糖	わかめ・のり缶・大根・人参・椎茸 生姜・ほうれん草・バナナ
25	水	スポロン	タコライス・さつま揚げのカレー煮・わかめスープ・トマト	ドーナツ・牛乳	体育指導日	豚挽き肉・チーズ・さつま揚げ	米・砂糖・油・ドーナツ	わかめ・玉ねぎ・ｺﾝｺ・茄子・ﾋﾟｰﾏﾝ トマト・ﾚﾀｽ・ﾊﾟﾌﾞﾘｶ
26	木	ビスケット	焼きそば・胡瓜のピクルス・白菜とベーコンのスープ・みかん・ふりかけ	コーンフレーク・牛乳	一斉保育終了	豚もも肉・ベーコン・牛乳	米・中華めん・油・砂糖 ごま油・ｺﾝﾌﾙｰｸ	青のり・ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ・人参・玉ねぎ・ﾋﾟｰﾏﾝ 胡瓜・白菜・みかん
27	金	せんべい	おにぎり・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	菓子・りんごジュース	希望保育	豆腐	おにぎり	みかん・わかめ
28	土	牛乳	パン・みかん・麦茶		降園12:00	牛乳	パン	みかん

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー524キロカロリー) (カルシウム236mg) (食塩 2.3g)

3歳未満児：(エネルギー 501キロカロリー) (カルシウム253mg) (食塩 1.9g)

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆豚汁(4人分) ☆(20日)

豚肉35g、ゴボウ12g、大根30g、人参20g、椎茸1個、ｺﾝﾖｰｶﾞ32g、里芋2~3個、油揚げ1/2枚、豆腐40g、油適量、ほんだし5g、みそ適量

①材料をすべて食べやすい大きさに切る。鍋に油を入れ、豚肉・牛蒡・大根・人参を炒める。少し柔らかくなったら椎茸とｺﾝﾖｰｶﾞを入れて炒める。

②①の鍋に水を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。里芋・油揚げ・豆腐を入れ、柔らかくなったらだしと味噌で味をつける。

