

# 令和6年 12月 献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal		(☆未満児午前♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	かけうどん 561/521kcal	春菊のかき揚げ 白菜のゆかり和え	♪悪魔おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	ちくわ わかめ 魚肉ソーセージ 蒲鉾	うどん ごはん	春菊 玉ねぎ 白菜 人参 もやし 葱 椎茸 浅葱 オレンジ	
3	火	ごはん 554/476kcal (3日きく組:すいとん)	カレイの紅葉焼き パリパリサラダ 卵のすまし汁 (17日すみれ組:グラタン)	♪シュガースティックパン 牛乳・バナナ ☆チーズ	カレイ 卵 豆腐	ごはん 春巻きの皮 パン	もやし きゃべつ 人参 三つ葉 椎茸 玉ねぎ 葱 バナナ	
4	水	コッペパン 614/561kcal	鶏肉とかぶのクリーム煮 ほうれん草のサラダ ボルシチ風スープ	♪ナポリタンマカロニ 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 ウインナー 牛肉 ベーコン	パン マカロニ じゃが芋	かぶ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし トマト きゃべつ ピーマン りんご	
5	木	かぶの葉ふりかけ ごはん 561/471kcal	鯖の葱南蛮焼き きのこサラダ 切干大根の味噌汁	♪コーンフレークスナック 牛乳・みかん ☆プルーン	鯖 油揚げ しらす	ごはん コーンフレーク	しめじ 舞茸 えのき レタス もやし 玉ねぎ 人参 葱 生姜 切り干し大根 みかん	
20	金	ごはん 698/634kcal	さつま芋ハヤシ レタスのフレンチサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪柚子ケーキ 牛乳・バナナ ☆ココア	牛肉 チーズ	ごはん さつま芋	玉ねぎ しめじ 舞茸 柚子 レタス ブロッコリー 人参 もやし キウイフルーツ バナナ	
7	土	ビーフン 554/441kcal	ナムル わかめスープ	♪ココア蒸しパン 麦茶・バナナ ☆★おせんべい	豚肉 わかめ	ビーフン	玉ねぎ ニラ 人参 葱 もやし 胡瓜 バナナ	
9	月	ごはん 511/568kcal (9日さくら組:パン)	照り焼きチキン きゃべつの中中華サラダ 味噌ワントンスープ	♪いちごババロア ホットカルピス・おせんべい ☆スティックパン	鶏肉 カニカマ 豚肉	ごはん ワンタン	葱 もやし 胡瓜 コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゃべつ 椎茸 いちご	
10	火	ごはん 452/442kcal	鮭のコンマヨ焼き 大根梅サラダ 牛蒡の味噌汁	♪麩のラスク 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	鮭 きな粉	ごはん 麩	大根 人参 水菜 梅 牛蒡 玉ねぎ 葱 もやし コーン みかん	
11	水	中華丼 547/455kcal	ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	♪根菜チップス 牛乳・いちご ☆プルーン	豚肉	ごはん さつま芋 春雨	白菜 人参 椎茸 蓮根 いちご 牛蒡 ブロッコリー もやし ニラ コーン 玉ねぎ しめじ 葱	
12	木	五目うどん 623/643kcal (26日ふじ組:ナポリタン・ミルクスープ)	カジキの玉ねぎ焼き★26日のみ なめ茸和え★26日のみ みかん★12日のみ	♪きつねおにぎり 麦茶・バナナ ☆(未満児)きな粉芋 ★(以上児)おもち つけもの ☆スティックパン 26日のみ	カジキ★26日のみ 鶏肉 油揚げ	うどん ごはん さつま芋 お餅★12日のみ	もやし 人参 なめ茸 玉ねぎ 葱 椎茸 白菜 バナナ 牛蒡 みかん★12日のみ	
13	金	ごはん 620/552kcal	冬野菜カレー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪あんぱたトースト 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 あずき チーズ ハム	ごはん パン マカロニ	かぶ 玉ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 大根 胡瓜 蓮根 オレンジ キウイフルーツ コーン	
28	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
6	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
25	水	★クリスマス 給食★						

※献立内の青色は絵本の『おおきなかぶ』にてくるかぶを使った料理『鶏肉とかぶのクリーム煮』を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※3日はきく組がすいとん、9日はさくら組がパン、17日はすみれ組がグラタン、26日はふじ組がナポリタン・ミルクスープを作ります。

## ♪『おおきなかぶ』

ロシア民謡がもとの昔話。ある日おじいさんがかぶの種をまき、心を込めて育て、大きな大きなかぶができました。「うんとこしょ どっこいしょ」おじいさんはかぶを抜こうとしましたが1人では抜けません。呼ばれた人や動物と一緒に抜こうとするのですが…さて、大きなかぶを抜くことはできるのでしょうか？

## 『かぶについて』

かぶはローマ時代から栽培されていたとされる歴史ある野菜の一つです。春の七草でも有名なかぶは「すずな」と呼ばれています。たんぱくな味わいの野菜ですが、寒い時期に収穫されたかぶは、甘味が強くなる傾向があります。ビタミンCやカリウムも比較的多く含まれており、消化酵素のアミラーゼも含まれています。また、かぶの葉は緑黄色野菜に分類され、栄養価も高くβ-カロテンやカルシウム、食物繊維などが豊富に含まれているので、かぶの葉を捨ててしまうのはもったいないです！ぜひ、栄養価の高い葉の部分も召し上がって下さい。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。