

令和6年12月

献立表

新田こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	日				
2	月	バナナ 麦茶	イギリスパン いちごジャム	世界の料理をたべよう ~イギリス~ フィッシュ&チップス スコッチブロス フルーツゼリー 麦茶	★スコーン (以)牛乳(未)麦茶
3	火	りんごジュース	ご飯	和風オムレツ かぼちゃ甘煮 人参きんぴら グレープフルーツ 麦茶	★マシュマロおこし (以)牛乳(未)麦茶
4	水	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のパン粉焼き のりっこりー コーンチャウダー バナナ 麦茶	★ツナご飯 麦茶
5	木	パイ菓子 牛乳	ご飯	厚揚げのそぼろあん 納豆和え みかん 麦茶	★揚げ昆布 カリカリピーマン 塩せんべい 乳酸菌飲料
6	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	サーモンの塩焼き ビーフソテー ☆宮城はっと汁 バナナ 麦茶	白まるチョコパン (以)牛乳(未)麦茶
7	土			生活発表会	
8	日				
9	月	揚げせんべい 牛乳	ご飯	マーボー豆腐 野菜スティック グレープフルーツ 麦茶	★開口笑 (以)牛乳(未)麦茶
10	火	クラッカー 牛乳	ご飯	サーモンのロベールソース かぼちゃ甘煮 和風スパゲッティ バナナ 麦茶	ごまあんパン (以)牛乳(未)麦茶
11	水	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	野菜たっぷり肉じゃが ほうれん草のみそ汁 みかん 麦茶	★オートミールクッキー (以)牛乳(未)麦茶
12	木	パイ菓子 牛乳	わかめ おむすび	サバのみぞれ煮 スタミナ納豆 バナナ 麦茶	★スイートポテト (以)牛乳(未)麦茶
13	金	バナナ 麦茶	パン	豚肉と白菜のクリームシチュー うまっこりー グレープフルーツ 牛乳	★夕焼けご飯 麦茶
14	土	ビスケット 牛乳	ご飯	スパニッシュオムレツ トマト 切干大根炒め かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 豆乳ココア
15	日				
16	月	塩せんべい 牛乳	ご飯	タラのねぎみそ焼き さつま芋とひじきの煮物 雪見汁 バナナ 麦茶	★パン・オ・レ・チーズ 乳酸菌飲料
17	火	ぶどうジュース	石狩 ご飯	お誕生会お祝いメニュー 鶏肉のパン粉焼き すき昆布煮 なめこ汁 みかん 麦茶	ガトーショコラ 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
18	水	パイ菓子 牛乳	ふりかけ ご飯	サーモンのマムレード焼き ポテト 五目きんぴら バナナ 野菜ジュース	★フレンチトースト (以)牛乳(未)麦茶
19	木	揚げせんべい 牛乳	ご飯	コーンのツナキッシュ かぼちゃ甘煮 しらす納豆 みかん 麦茶	十勝まめパン (以)牛乳(未)麦茶
20	金	バナナ 麦茶	パン	大豆たっぷりポークハヤシ もやしのり酢 グレープフルーツ 牛乳	★みそおにぎり 麦茶
21	土	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のバターしょうゆ トマト 煮っころがし 豆腐と青菜のみそ汁 バナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 野菜ジュース
22	日				
23	月	パイ菓子 牛乳	ご飯	カレイのムニエル 冬至かぼちゃ ひじき納豆 グレープフルーツ 麦茶	★フライドポテト 麦茶
24	火	バナナ 麦茶	クロワッサン	クリスマスメニュー 照焼きチキン ポテサラツリー コーンスープ サンタさんの3色ゼリー 麦茶	クリスマスケーキ (以)牛乳(未)麦茶
25	水	クラッカー 牛乳	ご飯	タラのマヨネーズ焼き 炒り豆腐 みかん 麦茶	★揚げ昆布 カリカリピーマン 塩せんべい 乳酸菌飲料
26	木	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉のアップルソース ポパイスパゲッティ さつま芋のみそ汁 バナナ 麦茶	★チーズプディング (以)牛乳(未)麦茶
27	金	ビスケット 牛乳	年越し うどん	サーモンの生姜焼き 野菜ピビンバ グレープフルーツ 麦茶	クリームパン (以)牛乳(未)麦茶
28	土	カルシウムせん 牛乳	ご飯	みそ卵焼き トマト ほうれん草のソテー かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 豆乳ココア
29	日				
30	月			年末年始休園日(12/29~1/3)	
31	火				

♪お知らせ♪

- ★印は、手作りおやつです
- ☆印は、宮城・東北の郷土料理です
- 12/17(火) お誕生会
- 12/25(水) もちつき会※窒息事故防止の為、おもちを提供しません。

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	528	637
たんぱく質(g)	20.7	25.5
脂質(g)	15.2	18.4
食塩相当量(g)	1.3	1.6

※都合により献立を変更する場合があります。

【冬至について】

12/21は冬至です。冬至は、一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。別の言い方をすると、この日は一年で最も夜である時間が長いということになります。そのため、昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたようです。現在でもその厄を払うためにかぼちゃやお汁粉を食べ体を温めることで、栄養をとり無病息災を祈っています。この慣わしは現在も続いています。

