

令和6年 12月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
2	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ・味噌 きな粉・牛乳	油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱 絹さや バナナ
3	火	クラッカー 牛乳 食パン	マカロニグラタン 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(みかん)	きんぴら チーズごはん お茶	鶏肉 チーズ 無調整豆乳	マカロニ 小麦粉・バター 油・砂糖 七分づき米	玉葱・しめじ・青菜 ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・ごぼう 人参・パセリ
4	水	せんべい お茶 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	マシュマロ きな粉トースト 牛乳	魚・麩 味噌 きな粉 牛乳	砂糖・白ごま 食パン マシュマロ	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 生姜
5	木	煮干し 牛乳 七分づき米	ちゃんぽん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(みかん)	フルーツ 芋きんとん お茶	豚肉 かまぼこ 凍り豆腐	中華めん 油・砂糖 さつまいも バター	もやし・キャベツ・人参 コーン缶・長葱・ひじき いんげん・りんご パイン缶・レーズン
6	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	どら焼き 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉 味噌・牛乳 無調整豆乳	砂糖 片栗粉 小麦粉 こしあん	こんぶ(乾)・人参 えのきたけ・いんげん かぼちゃ・青菜
7	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	豚挽肉 味噌	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも カステラ	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ みかん 生姜
9	月	クラッカー お茶 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(りんご)	かぼちゃきんとん クラッカー 牛乳	豚肉・焼き豆腐 油揚げ スキムミルク 牛乳	砂糖・油 バター クラッカー	人参・白菜・長ネギ しらたき・えのきたけ 青菜・かぼちゃ レーズン
10	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ 果物(みかん)	フルーツ寒天 せんべい(幼児のみ) お茶	豚肉・ハム 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・白ごま バター・小麦粉 砂糖・せんべい	玉葱・人参・りんご ピーマン・白菜 みかん缶・黄桃缶・バナナ 粉寒天・にんにく・生姜
11	水	せんべい お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	米粉の お芋蒸しパン 牛乳	卵・鶏肉 かまぼこ 味噌・牛乳 無調整豆乳	油・砂糖 米粉 さつまいも	人参・玉葱・エリンギ 長葱 大根・しめじ・万能ねぎ
12	木	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 酢の物 味噌汁 果物(みかん)	グリッシーニ お茶	魚・卵 味噌 粉チーズ 無調整豆乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 白ごま 黒ごま	もやし・きゅうり・人参 キャベツ・わかめ 万能葱
13	金	チーズ お茶 七分づき米	おでん コンコン和え 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・厚揚げ 卵・油揚げ 麩・ちくわ 牛乳	砂糖 バター グラニュー糖	大根・こんにやく・昆布 青菜・もやし
14	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(みかん)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ・人参 しめじ・いんげん 青菜
16	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ・味噌 きな粉・牛乳	油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱 絹さや バナナ
17	火	クラッカー 牛乳 食パン	マカロニグラタン 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(みかん)	きんぴら チーズごはん お茶	鶏肉 チーズ 無調整豆乳	マカロニ 小麦粉・バター 油・砂糖 七分づき米	玉葱・しめじ・青菜 ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・ごぼう 人参・パセリ
18	水	せんべい お茶 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	マシュマロ きな粉トースト 牛乳	魚・麩 味噌 きな粉 牛乳	砂糖・白ごま 食パン マシュマロ	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 生姜
19	木	煮干し 牛乳 七分づき米	ちゃんぽん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(みかん)	フルーツ 芋きんとん お茶	豚肉 かまぼこ 凍り豆腐	中華めん 油・砂糖 さつまいも バター	もやし・キャベツ・人参 コーン缶・長葱・ひじき いんげん・りんご パイン缶・レーズン
20	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	どら焼き 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉 味噌・牛乳 無調整豆乳	砂糖 片栗粉 小麦粉 こしあん	こんぶ(乾)・人参 えのきたけ・いんげん かぼちゃ・青菜



令和6年 12月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	豚挽肉 味噌	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも カステラ	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ 生姜 みかん
23	月	クラッカー お茶 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(りんご)	かぼちゃきんとん クラッカー 牛乳	豚肉・焼き豆腐 油揚げ スキムミルク 牛乳	砂糖・油 バター クラッカー	人参・白菜・長ネギ しらたき・えのきたけ 青菜・かぼちゃ レーズン
24	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ 果物(みかん)	フルーツ寒天 せんべい(幼児のみ) お茶	豚肉・ハム 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・白ごま バター・小麦粉 砂糖・せんべい	玉葱・人参・りんご ピーマン・白菜 みかん缶・黄桃缶・バナナ 粉寒天・にんにく・生姜
25	水	せんべい お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	米粉の お芋蒸しパン 牛乳	卵・鶏肉 かまぼこ 味噌・牛乳 無調整豆乳	油・砂糖 米粉 さつまいも	人参・玉葱・エリンギ 長葱 大根・しめじ・万能ねぎ
26	木	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 酢の物 味噌汁 果物(みかん)	グリッシーニ お茶	魚・卵 味噌 粉チーズ 無調整豆乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 白ごま 黒ごま	もやし・きゅうり・人参 キャベツ・わかめ 万能葱
27	金	チーズ お茶 七分づき米	おでん コンコン和え 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・厚揚げ 卵・油揚げ 麩・ちくわ 牛乳	砂糖 バター グラニュー糖	大根・こんにゃく・昆布 青菜・もやし
28	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(みかん)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ・人参 しめじ・いんげん 青菜

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
乳児	495	20.6	14.7	251	2.1	170	0.40	0.36	28	1.4
幼児	610	24.1	16.0	241	2.9	194	0.50	0.39	34	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※(果物)は乳児クラスです。



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。

年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子ども達と一緒に大掃除したり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です！
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう♪

味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りにはたくさんの発酵食品があります。発酵とは、



微生物の働きによって原料が分解され変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には体内の免疫細胞の5割以上が存在しており、善玉菌を増やすことで免疫力がアップすると言われています。その為、腸内環境を整えることは風邪に強い体作りにも効果的と言われています。

ただし、チーズや調味料、漬物など食塩を多く含む物もあるので注意が必要です。日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう！



冬至にすること



12月21(土)一年で最も昼が短くなる『冬至』、運がつくとして『ん』のつく食べ物(カボチャ、豆、そば)を食べて、

昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるよう願ったそうです。



さらには細く長い見た目から長寿の願いという願掛けもあったようです。