

今年も残すところ、あと1か月となりました。これからの季節は子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をして、元気に冬を過ごしましょう！

～冬の野菜について知ろう～

白（長）葱



青い部分も白い部分も栄養満点の野菜です！青い部分にはβカロテン、白い部分にはビタミンCが豊富です。

特に、白い部分には発汗促進・解熱など、かぜ薬と同様の働きが期待できます。

☆野菜の選び方☆

白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしていて、白と緑がはっきりしているものを選びましょう。

白菜



腎臓の老廃物を排出するカリウムが多く、内臓の調子を整えてくれます。芯には水溶性ビタミンCが多いので、スープにするとよいでしょう！

☆野菜の選び方☆

巻きがしっかりし、葉がちぢれていて重みがあり、切った断面がふかふかしていないものを選びましょう。

大根



大根の根は胃腸の働きを整える作用があります。葉には、βカロテン・カルシウム・食物繊維などがたっぷりです。油で炒めれば、βカロテン・食物繊維・ビタミンEの吸収率がアップします！

☆野菜の選び方☆

ひげ根の跡が少なく、重いものを選びましょう。ひびが入っていたり、首が黒ずんでいるものはさけましょう。

人参



にんじんに含まれるβカロテンは、免疫力を高める・美肌を作る・老化を防ぐなど多くの働きがあります。

☆野菜の選び方☆

皮がつやつやして全体に重みがあるものを選びましょう。首が青いものや黒いものは、かたいのでさけましょう。

冬至（とうじ）



今年は12月21日（土）です。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が蘇り、日がのびていくことから、「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。運気上昇の日とされているので「ん」が2つある「なんきん」、「れんこん」、「にんじん」、「きんかん」などを食べ、運が向くよう祈願します。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆず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。

～たくさんあるかぼちゃの仲間～

西洋かぼちゃ

ホクホクとした食感で、甘みの強いかぼちゃです。



金糸うり (そうめんかぼちゃ)

食べるときに輪切りにし皮を剥いたものを熱湯で、ゆでると熱湯の中で実がほぐれます。



ズッキーニ

夏野菜のひとつで、きゅうりに似ていますが、立派なかぼちゃの仲間です。



～今月の行事食～

- 17(火)…お誕生会
 - ・いちごのカップケーキ
- 20(金)…ありがとうまつり
 - ・鮭ごはん
 - ・三つ葉のすまし汁
 - ・鶏のからあげ
 - ・ナポリタンスパゲティ
 - ・添え野菜（ブロッコリー）
 - ・ゼリー



12月の献立



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	鶏のごまだれ	鶏肉	砂糖・片栗粉・ごま	生姜	醤油・みりん	9	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉	生姜	醤油・みりん
16	粉ふき芋		じゃが芋	人参・青のり	塩	23	五目きんぴら	糸こんにゃく・ごま 砂糖・ごま油	ごぼう・れんこん・人参・いんげん	醤油・みりん・だし汁	
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ		かぶ・えのき・玉葱 ほうれん草・かぶの葉	だし汁		里芋のみそ汁	豆腐・みそ	里芋	しめじ・水菜・青ねぎ	だし汁
(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター・砂糖		ココア・ベーキングパウダー	(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター・砂糖		ココア・ベーキングパウダー
3	ホキのマヨドレ焼き	ホキ	マヨドレ・油	玉葱	塩	10	膳の西京焼き	膳・赤みそ・みそ	砂糖		みりん
17	小松菜のごま和え		砂糖・ごま	小松菜・白菜・人参	醤油	24	中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし ニラ	醤油・塩・がらすープ
	かきたま汁	卵	長芋・片栗粉	人参・えのき・チンゲン菜	醤油・だし汁		なめこすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁
	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩	(火)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
(火)	【17日お誕生会】 いちごのカップケーキ	卵・牛乳・バター 生クリーム	ミックス粉・砂糖 粉糖	いちご		11	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター 砂糖	玉葱・人参・ピーマン	ケチャップ・塩 トマトピューレー・ウスター
4	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・ほうれん草・ねぎ もやし・わかめ	醤油・がらすープ	25	しいたけのすまし汁	豆腐	長芋	椎茸・玉葱・チンゲン菜	醤油・塩・だし汁
18	キャベツのゆかり和え			キャベツ・プロッコリー	ゆかり	(水)	チョコサンド		食パン		チョコレートシロップ (うめぐみ・いちごジャム)
(水)	チョコサンド		食パン		チョコレートシロップ (うめぐみ・いちごジャム)	12	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐	里芋・こんにゃく 砂糖・油	人参・ごぼう・大根	醤油・みりん・だし汁
5	関東煮	鶏肉・厚揚げ・卵 三色団子	こんにゃく・じゃが芋 油・砂糖	大根	醤油・だし汁	26	しめじみそ汁	みそ		しめじ・ほうれん草・玉葱・切り干し大根	だし汁
19	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・白菜・小松菜	だし汁	(木)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ 糸かつお	ごま・砂糖・ごま油	小松菜	醤油・酢
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ストロベリーソース	13	ビーフカレー	牛肉	じゃが芋・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
6	ⓧ 牛丼	牛肉	糸こんにゃく・砂糖	玉葱・青ねぎ	醤油・みりん・だし汁	27	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・プロッコリー・人参	塩
	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・玉葱・わかめ	だし汁	(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん	
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん		7	豚肉みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん
7	豚肉みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん	21	チンゲン菜のすまし汁	豆腐		玉葱・チンゲン菜・椎茸	だし汁・醤油・塩
21	チンゲン菜のすまし汁	豆腐		玉葱・チンゲン菜・椎茸	だし汁・醤油・塩	(土)	いりこ	ごま味付けいりこ			
(土)	お菓子						お菓子				

アレルギー食品：三色団子(卵白)ベーコン(卵白)バター(乳製品)無塩バター(乳製品)食パン(小麦・乳製品)
ヨーグルト(乳製品)スキムミルク(乳製品)スティックチーズ(乳製品)生クリーム(乳製品)ミックス粉(小麦)マカロニ(小麦)
スパゲティ(小麦)

＜12月平均栄養価＞ ※く は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	457(480)	18.3(20.0)	15.1(14.0)	62.6(69.0)	226(225)	2.0(2.3)	4.0(3.0)	1.6(1.7)
幼児クラス	553(585)	22.3(24.0)	17.3(17.0)	74.6(84.0)	268(270)	2.4(2.5)	3.9(3.8)	1.8(2.0)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * ⓧマークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- * 17日はお誕生会の為、おやつにいちごのカップケーキをいただきます。
- * 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
- * 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。
- * 20日(金)は行事食の為、別紙をご覧ください。



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

令和6年 12月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	鶏のごまだれ	鶏肉・すりごま	醤油・砂糖・片栗粉	9	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・醤油・片栗粉
16	粉ふき芋	じゃが芋・人参・青のり	塩	23	人参のきんぴら	人参・いんげん・すりごま	醤油・砂糖・油 だし汁
(月)	かぶのみそ汁	豆腐・かぶ・玉葱・ほうれん草・かぶの葉	みそ・だし汁	(月)	里芋のみそ汁	豆腐・里芋・水菜・青ねぎ	みそ・だし汁
(月)	ココアクッキー	小麦粉・卵・スキムミルク	ココア・バター・砂糖 ベーキングパウダー	(月)	ココアクッキー	小麦粉・卵・スキムミルク	ココア・バター・砂糖 ベーキングパウダー
3	ホキの塩焼き	ホキ	塩・油	10	鯛の西京焼き	鯛	赤みそ・みそ・砂糖
17	小松菜のごま和え	小松菜・白菜・人参・すりごま	醤油・砂糖	24	野菜炒め	人参・キャベツ・玉葱・もやし	醤油・塩・油・だし汁
(火)	かきたま汁	卵・長芋・人参・チンゲン菜	片栗粉・醤油・だし汁	(火)	白菜のすまし汁	白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁
(火)	きな粉マカロニ	マカロニ・きな粉	砂糖・塩	(火)	きな粉マカロニ	マカロニ・きな粉	砂糖・塩
(火)	【17日お誕生会】 カップケーキ	卵・牛乳・ミックス粉・いちご	バター・砂糖・粉糖	11	ミートスパゲティ	牛ミンチ・スパゲティ・玉葱・人参・ピーマン	ケチャップ・砂糖・バター トマトピューレ・塩
4	しょうゆラーメン	中華麺・豚肉・人参・ほうれん草・ねぎ・もやし・わかめ	醤油・だし汁	25	豆腐のすまし汁	豆腐・長芋・玉葱・チンゲン菜	醤油・塩・だし汁
18	キャベツとブロッコリーの 和え物	キャベツ・ブロッコリー	塩	(水)	パン	食パン	
(水)	パン	食パン		(水)	パン	食パン	
5	関東煮	鶏肉・卵・じゃが芋・大根	砂糖・醤油・油・だし汁	12	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐・里芋・人参・大根	砂糖・醤油・油 だし汁
19	豆腐のみそ汁	豆腐・玉葱・白菜・小松菜	みそ・だし汁	26	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草・玉葱	みそ・だし汁
(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご		(木)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・糸かつお・すりごま・小松菜	砂糖・醤油・油
6	牛丼	牛肉・玉葱・青ねぎ	醤油・砂糖・だし汁	13	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご	
(金)	南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・わかめ	みそ・だし汁	27	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁・油
(金)	果物・チーズ	みかん・スティックチーズ		(金)	ひじきサラダ	ツナ・ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
7	豚肉みそ炒め	豚肉・玉葱・人参・いんげん・ピーマン	みそ・醤油・砂糖・油	28	果物・チーズ	みかん・スティックチーズ	
21	チンゲン菜のすまし汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜	醤油・塩・だし汁	(土)	鶏のケチャップ煮	鶏肉・玉葱・ピーマン・人参	ケチャップ・砂糖・醤油 油・片栗粉
(土)	お菓子			(土)	小松菜のみそ汁	小松菜・玉葱	みそ・だし汁
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 17日はお誕生日会の為、いちごのカップケーキをいただきます。
* 20日は行事食の為、別紙をご覧ください。



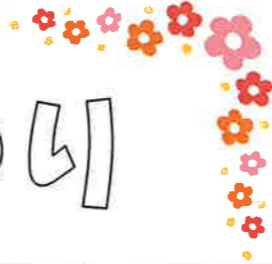
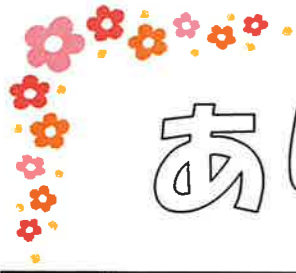
完了期



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	鶏のごまだれ	鶏肉	砂糖・片栗粉・ごま		醤油・みりん	9	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉		醤油・みりん
16	粉ふき芋		じゃが芋	人参・青のり	塩	23	五目きんぴら		ごま 砂糖・ごま油	ごぼう・れんこん・人参・いんげん	醤油・みりん・だし汁
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ		かぶ・えのき・玉葱 ほうれん草・かぶの葉	だし汁		里芋のみそ汁	豆腐・みそ	里芋	しめじ・水菜・青ねぎ	だし汁
(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター・砂糖		ココア・ベーキングパウダー	(月)	ココアクッキー	スキムミルク・卵	小麦粉・バター・砂糖		ココア・ベーキングパウダー
3	ホキのマヨドレ焼き	ホキ	マヨドレ・油	玉葱	塩	10	鯖の西京焼き	鯖・赤みそ・みそ	砂糖		みりん
17	小松菜のごま和え		砂糖・ごま	小松菜・白菜・人参	醤油	24	中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし ニラ	醤油・塩・だし汁
	かきたま汁	卵	長芋・片栗粉	人参・えのき・チンゲン菜	醤油・だし汁		なめこすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁
	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩	(火)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
(火)	【17日お誕生会】 いちごのカップケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 粉糖・無塩バター	いちご		11	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター 砂糖	玉葱・人参・ピーマン	ケチャップ トマトピューレー・塩
4	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺	人参・ほうれん草・ねぎ もやし・わかめ	醤油・だし汁	25	しいたけのすまし汁	豆腐	長芋	椎茸・玉葱・チンゲン菜	醤油・塩・だし汁
18	キャベツのゆかり和え			キャベツ・ブロッコリー	ゆかり	(水)	ジャムサンド		食パン		いちごジャム
(水)	ジャムサンド		食パン		いちごジャム	12	けんちん煮	鶏肉・焼き豆腐	里芋 砂糖・油	人参・ごぼう・大根	醤油・みりん・だし汁
5	関東煮	鶏肉・厚揚げ・卵	じゃが芋 油・砂糖	大根	醤油・だし汁	26	しめじみそ汁	みそ		しめじ・ほうれん草・玉葱・切り干し大根	だし汁
19	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・白菜・小松菜	だし汁	(木)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ 糸かつお	ごま・砂糖・ごま油	小松菜	醤油・酢
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			13	ス ピーフカレー	牛肉	じゃが芋・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
6	ス 牛丼	牛肉	砂糖	玉葱・青ねぎ	醤油・みりん・だし汁	27	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・玉葱・わかめ	だし汁	(金)	果物・スティックチーズ	スティックチーズ		みかん	
(金)	果物・スティックチーズ	スティックチーズ		みかん		28	鶏肉の甘酢	鶏肉	油・片栗粉・砂糖	玉葱・ピーマン・人参 パイン缶	醤油・酢・ケチャップ
7	豚肉みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん		小松菜のみそ汁	厚揚げ・みそ		えのき・玉葱・小松菜	だし汁
21	チンゲン菜のすまし汁	豆腐		玉葱・チンゲン菜・椎茸	醤油・塩・だし汁	(土)	いりこ	ごま味付けいりこ			
(土)	お菓子	ごま味付けいりこ					お菓子				

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 17日はお誕生会の為、おやつにいちごのカップケーキをいただきます。
 * 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
 * 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。
 * 20日(金)は行事食の為、別紙をご覧ください。



ありがとうまつり

日	献立	赤	黄	緑	調味料
		血や肉になるもの	カになるもの	体の調子を整えるもの	
20 (金)	鮭ごはん	鮭フレーク	精白米・ごま	ほうれん草	塩
	唐揚げ	鶏肉	小麦粉・片栗粉 油	生姜・にんにく	醤油・みりん・塩
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン トマトピューレ	ケチャップ・塩 ウスターソース
	三つ葉のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参 三つ葉・わかめ	だし汁・醤油
	添え野菜			ブロッコリー	塩
	デザート			ミニカップゼリー	
3時のおやつ	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん	

アレルギー食品 スティックチーズ(乳製品)

※ベーコンはアレルギーなしの日本ハムのベーコンを使用します。卵や小麦など一切入っていません。



ありがとうまつり 完了期

日	献立	赤	黄	緑	調味料
		血や肉になるもの	カになるもの	体の調子を整えるもの	
20 (金)	鮭ごはん	鮭フレーク	精白米・ごま	ほうれん草	塩
	唐揚げ	鶏肉	小麦粉・片栗粉 油		醤油・みりん・塩
	ナポリタンスパゲティ	豚肉	スパゲティ・油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン トマトピューレ	ケチャップ・塩
	三つ葉のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参 三つ葉・わかめ	だし汁・醤油
	添え野菜			ブロッコリー	塩
	デザート			ミニカップゼリー	
3時のおやつ	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん	

アレルギー食品 スティックチーズ(乳製品)



ありがとうまつり 後期

日	献立	赤	黄	緑	調味料
		血や肉になるもの	カになるもの	体の調子を整えるもの	
20 (金)	鮭ごはん	鮭	精白米・すりごま	ほうれん草	塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖		醤油
	ナポリタンスパゲティ	豚肉	スパゲティ・油	玉葱・人参・ピーマン トマトピューレ	ケチャップ 砂糖・塩
	豆腐のすまし汁	豆腐		玉葱・人参・わかめ	だし汁・醤油
	添え野菜			ブロッコリー	塩
	デザート			ミニカップゼリー	
3時のおやつ	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん	

