

12月分保育園献立表

吉小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2024
吉小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
2 牛乳・ビスケット 大豆カレーライス	3 牛乳・せんべい ミニトマト 海苔佃煮ごはん	4 牛乳・バナナ チーズ納豆ごはん	5 牛乳・クッキー ほうれん草煮浸し 麦ごはん	6 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	7 牛乳・クラッカー 味噌ラーメン
・大豆カレー ・ポパイサラダ ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらものムニエル ・ナムル ・みかん	・肉団子の 味噌スープ ・チーズ納豆 ・りんご	・味噌汁 (玉葱・なめこ) ・肉じゃが ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・ほうれん草) ・豆腐とひじきの お揚げ煮 ・ポイルキャベツ ・みかん	・味噌ラーメン ・バナナ
牛乳・ブリッツ	牛乳・ストローポテト	ヨーグルトゼリー	牛乳・チーズ・クラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ	牛乳・スティックパン
9 牛乳・クッキー ポイルウインナー 麦ごはん	10 牛乳・せんべい バナナ 麦ごはん	11 牛乳・チーズ ワカメごはん	12 牛乳・卵ボーロ 食パン	13 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	14 牛乳・コーンフレーク 肉味噌うどん
・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・八宝菜 ・みかん	・味噌汁 (大根・油揚げ) ・タンドリーチキン ・ブロッコリーお浸し ・ミニトマト	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・鮭フライ ・白菜のなめ茸和え ・ヨーグルト	・イエローポタージュ ・シーチキンサラダ ・みかん	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・りんご	・肉味噌うどん ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・スイートパンプキン	牛乳・豆腐のココアパンケーキ	牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・チーズスティックパン	牛乳・メロンパン
16 牛乳・ビスケット 大豆カレーライス	17 牛乳・せんべい ミニトマト 海苔佃煮ごはん	18 牛乳・バナナ チーズ納豆ごはん	19 牛乳・クッキー 洋風混ぜごはん	20 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	21 牛乳・クラッカー 醤油ラーメン
・大豆カレー ・ポパイサラダ ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらものムニエル ・ナムル ・みかん	・肉団子の 味噌スープ ・チーズ納豆 ・りんご	・洋風混ぜごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (じゃが芋・ほうれん草) ・豆腐とひじきの お揚げ煮 ・ポイルキャベツ ・みかん	・醤油ラーメン ・バナナ
牛乳・ブリッツ	牛乳・ストローポテト	ヨーグルトゼリー	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ	牛乳・スティックパン
23 牛乳・クッキー ポイルウインナー 麦ごはん	24 牛乳・せんべい バナナ 麦ごはん	25 牛乳・チーズ ワカメごはん	26 牛乳・卵ボーロ 食パン	27 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	28 牛乳・コーンフレーク 肉味噌うどん
・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・八宝菜 ・みかん	・味噌汁 (大根・油揚げ) ・タンドリーチキン ・ブロッコリーお浸し ・ミニトマト	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・鮭フライ ・白菜のなめ茸和え ・ヨーグルト	・イエローポタージュ ・シーチキンサラダ ・みかん	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・りんご	・肉味噌うどん ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・スイートパンプキン	牛乳・豆腐のココアパンケーキ	牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
					
		10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)			
		日にち			
		献立名		♡ ... お誕生会 ★ ... パンの日 ＜左枠のように献立を 表記しています。＞ 	
		3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)			

※ 今月のお誕生会は19日です。

今月の
栄養価

1~2歳児平均 : エネルギー 466kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 14.4g / 塩分 1.6g
3~5歳児平均 : エネルギー 548kcal / たんぱく質 21.6g / 脂質 14.3g / 塩分 1.9g (主食110g持参時)

＜保育園給食について＞

・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。

・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。

・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

＜3~5歳児の主食＞

・主食は110gを目安に持たせてください。

・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。

・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。



保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



献立表の裏面には、給食の使用食材名をすべて記載しています。





日	曜日	1歳児～5歳児用 昼の副食	1歳児～2歳児用			3～5歳児用
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ	
2・16	月	豚も肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク・水煮大豆／ほうれん草・キャベツ・人参・白すりゴマ・マヨネーズ・醤油・卵・サラダ油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／ブリッツ	
3・17	火	煮干し・味噌・キャベツ・卵／たら切り身・塩・小麦粉・バター／ほうれん草・もやし・人参・ゴマ油・醤油・白炒りゴマ・塩／みかん	米・米粒麦／海苔佃煮／ミニトマト	牛乳／せんべい	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩	
4・18	水	煮干し・味噌・鶏挽肉・長葱・生生姜・片栗粉・塩・白菜・人参・春雨／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／りんご	米・米粒麦	牛乳／バナナ	生クリーム・牛乳・砂糖・プレーンヨーグルト・粉ゼラチン・みかん缶	
5	木	煮干し・味噌・玉葱・なめこ／豚も肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／ほうれん草・人参・油揚げ・かつお節・醤油	牛乳／クッキー	牛乳／チーズ／クラッカー	牛乳／クラッカー
6・20	金	煮干し・味噌・じゃが芋・ほうれん草／鶏挽肉・木綿豆腐・玉葱・人参・ひじき・卵・片栗粉・砂糖・醤油・小揚げ・砂糖・醤油／キャベツ・かつお節・醤油／みかん	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／食パン・シーチキン缶・胡瓜・マヨネーズ	
7	土	ラーメン・豚も肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵／バナナ	味噌ラーメン	牛乳／クラッカー	牛乳／スティックパン	
21	土	ラーメン・豚も肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・白炒りゴマ・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／バナナ	醤油ラーメン	牛乳／クラッカー	牛乳／スティックパン	
9・23	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ／豚も肉・砂糖・醤油・片栗粉・サラダ油・白菜・玉葱・人参・たけのこ・干し椎茸・ほうれん草・醤油・コンソメ・片栗粉／みかん	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／クッキー	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー	
10・24	火	煮干し・味噌・大根・油揚げ／鶏も肉・玉葱・おろしにんにく・生生姜・塩・砂糖・醤油・カレー粉・プレーンヨーグルト・サラダ油／ブロッコリー・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳／せんべい	牛乳／南瓜・さつま芋・砂糖・バター	
11・25	水	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／鮭切り身・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／白菜・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／チーズ	牛乳／絹ごし豆腐・ホットケーキMix・スキムミルク・砂糖・バター・ココア・サラダ油	
12・26	木	南瓜・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／みかん	食パン	牛乳／卵ボーロ	牛乳／バナナ／ウエハース	牛乳／ウエハース
13・27	金	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚も肉・玉葱・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	13日 牛乳／食パン・バター・粉チーズ 27日 牛乳／ビスケット	
14・28	土	干しうどん・豚挽肉・玉葱・人参・生生姜・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉・卵／ヨーグルト	肉味噌うどん	牛乳／コーンフレーク	14日 牛乳／メロンパン 28日 牛乳／クッキー	
19	木	米・米粒麦・豚も肉・人参・玉葱・しめじ・サラダ油・砂糖・醤油・コンソメ・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・汐ワカメ／プレーンヨーグルト・バナナ・みかん缶・バイン缶	洋風混ぜごはん	牛乳／クッキー	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご	

12月の給食だより

～ 料理で使う道具の名前、わかるかな？ ～

料理を作るときにさまざまな調理器具を使います。なじみのあるものから、手に取ったことがないようなものまで種類は豊富です。すべての名前がわかるでしょうか？お子さんと一緒に考えてみましょう♪

①野菜の皮をむきます！



②食べ物を砕いたり、すりつぶしたりします！



③炊いたご飯を釜から移して入れておきます！



④しゅうまいや中華まんを蒸します！



⑤鉄で作られた厚みのあるフライパンです！



⑥レモンの皮やチーズをすりおろす、細長いおろし金です！



保育園の献立紹介

スイートパンフキン

《 4人分材料 》

南瓜・・・140g
さつま芋・・・140g
砂糖・・・大さじ1弱
バター・・・小さじ2

さつま芋の代わりに
じゃが芋でも代用
できます♪



《 作り方 》

1. 南瓜は皮と種を除き、適当な大きさに切る。
2. さつま芋は皮をむき輪切りにして水にさらす。
3. 南瓜、さつま芋をそれぞれ茹で、やわらかくなったらザルにあげ、水気を切る。
4. 水気が切れたら再度鍋に入れ、火にかけてつぶしながら汁気を十分に飛ばす。
5. 鍋を火からおろし、砂糖、バターを加えよく混ぜる。
6. 1人分ずつ丸めてアルミカップに入れ、トースターで焼く。