



こんだてよていひょう

王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	補食	主な材料
2	月	ごはん かじきの香味焼き おひだし 五目きんぴら 味噌汁 果物	牛乳 大学芋	麦茶 梅おにぎり	精白米 めかじき ごま油 しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ ほうれんそう もやし コーン缶粒 削り節 ごぼう しらたき セロリー ビーマン にんじん ごま えのき かぶ かぶの葉 牛乳 さつまいも 水あめ ねりうめ
3	火	ポークカレー ひじきサラダ 澄まし汁 果物	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	精白米 にんにく たまねぎ ぶた肉 しょうが にんじん じゃがいも パター 薄力粉 カレー粉 りんご 乾ひじき はくさい ブロッコリー れんこん ごま トマト えのき ほうれんそう せんべい ヨーグルト パナナ りんご 塩 塩ざけ
4	水	食パン 魚のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 茹でブロッコリー 柿のサラダ コーンクリームスープ 果物	麦茶 動物チーズ (ゼリー) 若布おにぎり	麦茶 焼きそば	食パン りんご ジャム さけ 薄力粉 牛乳 パセリ たまねぎ ブロッコリー じゃがいも あおのり キャベツ きゅうり レーズン かき コーン缶 クリーム チーズ 果汁100%ミニカップゼリー 精白米 炊き込みわかめ のり 中華めん にんじん もやし ぶたひき肉
5	木	黒米入りご飯 肉じゃが なら納豆 味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ	麦茶 カレーピラフ	精白米 紫米 ぶたもも にんじん たまねぎ しらたき じゃがいも さやいんげん なら 納豆 かつお節 豆腐 わかめ こねぎ 牛乳 パター 薄力粉 ベーキングパウダー メープルシロップ コーン缶粒 まぐろ油漬缶 オリーブ油 カレー粉 グリンピース
6	金	味噌ラーメン ししゃも(カレイ) 磯辺揚げ 茹でブロッコリー 大根梅和え 果物	麦茶 ひじきおにぎり	麦茶 スイートポテト	中華めん 豚がらだし しょうが にんにく ごま油 ぶたかた キャベツ もやし にんじん なら 長ねぎ まがれい ししゃも 生干し 薄力粉 てんぷら粉 あおのり ブロッコリー 削り節 だいこん はくさい ねりうめ 塩昆布 精白米 鶏ひき肉 しいたけ ひじき グリンピース さつまいも パター 牛乳 ごま
7	土	ツナのそぼろ丼 さつま芋の含め煮 ほうれん草ソテー 味噌汁 果物	牛乳 ジャムサンド	麦茶 せんべい	精白米 まぐろ油漬缶 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが さつまいも ほうれんそう キャベツ 豆腐 こねぎ 牛乳 パン 塩 塩ざけ
9	月	茶飯 おでん(カジキと野菜煮) ナムル 味噌汁 果物	牛乳 クラッカー フルーツゼリー	麦茶 小豆蒸しパン	精白米 削り節 まこんぶ 結び昆布 つみれ 揚げボール ウイナー はんぺん だいこん ちくわぶ しらたき めかじき じゃがいも にんじん いんげん こまつな もやし ガーリックパウダー ごま油 ごまらなめこ みつば 牛乳 クラッカー 粉 雑豆 みかん缶 バイン缶 梅干 サイダー 薄力粉 ベーキングパウダー パター えいよつかん
10	火	ごはん 鯖の味噌煮 春菊和え物 切干大根の塩昆布漬 澄まし汁 果物	牛乳 レーズン入りドーナツ	麦茶 フライドポテト	精白米 さば まがれい 昆布だし しょうが いんげん しゅんぎ キャベツ コーン缶粒 ゆず果汁 切干しだいこん 塩昆布 にんじん えのき 豆腐 みつば 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ レーズン じゃがいも パセリ ガーリックパウダー
11	水	ロールパン・卵なしクロワッサン 煮込みハンバーグ マッシュポテト いんげんとコーンのソテー 野菜スープ 果物	麦茶 梅おにぎり スティック野菜 (甘味噌)	麦茶 焼きうどん	ロールパン クロワッサン ぶたひき肉 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 たまねぎ マッシュルーム 水煮 赤ワイン さやいんげん カリフラワー コーン缶粒 パター じゃがいも ハム パター はくさい にんじん ごぼう しめじ きゅうり だいこん 精白米 ねりうめ のり ごまうどん キャベツ もやし
12	木	きびごはん すき焼き風煮 かぶの甘酢漬 味噌汁 果物	牛乳 もちもちチーズパン	麦茶 鮭おにぎり	精白米 きび 牛かた ロース にんじん えのき はくさい 長ねぎ しらたき 焼き豆腐 かぶ ゆず果汁 たまねぎ さといも ほうれんそう 牛乳 白玉粉 薄力粉 ベーキングパウダー パルメザンチーズ オリーブ油 塩ざけ ごま
13	金	ツナとトマトのクリームサブゲティ 南瓜とさつま芋のサラダ 茹でブロッコリー ウイナーソテー レタスのスープ 果物	麦茶 吹き寄せおこわ	麦茶 ジャムサンド	サブゲティ にんにく オリーブ油 まぐろ油漬缶 たまねぎ マッシュルーム 水煮 ホールトマト トマトケチャップ 薄力粉 牛乳 パセリ かぼちゃ さつまいも きゅうり レーズン ブロッコリー ごま油 ウイナー にんじん えのき レタス もち米 精白米 しめじ れんこん 食パン いちごジャム
14	土	豚丼 じゃが芋の含め煮 ほうれん草胡麻和え 味噌汁 果物	牛乳 ピザトースト	麦茶 せんべい	精白米 ぶたかた ロース しょうが たまねぎ にんじん しらたき 焼き豆腐 じゃがいも グリンピース ほうれんそう コーン缶粒 ごま 油揚げ わかめ こねぎ 牛乳 パン トマトケチャップ チーズ
16	月	ごはん 鶏とごぼうの味噌がらめ 白菜と黄菊甘酢漬 澄まし汁 果物	牛乳 ココアマールケーキ	麦茶 梅おにぎり	精白米 鶏もも 片栗粉 ごぼう にんじん こんにゃく いんげん はくさい ゆず果汁 きく ぶ ほうれんそう 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー ココア パター ねりうめ
17	火	はと麦ごはん ぶり大根 磯辺和え さつま芋の含め煮 味噌汁 果物	牛乳 和風ラスク	麦茶 焼きそば	精白米 はと麦 ぶり しょうが だいこん こまつな もやし にんじん 削り節 のり さつまいも ごま油 なす たまねぎ 油揚げ こねぎ 牛乳 食パン パター あおのり 中華めん キャベツ にんじん もやし ぶたひき肉
18	水	カレーうどん 豆腐入さつま揚げ(豆腐の落とし場) ゆかり和え 加納かつお 卵のサラダ 果物	麦茶 かぶの雑炊 動物チーズ(ゼリー)	麦茶 スイートポテト	うどん 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ カレー粉 片栗粉 長ねぎ こまつな だらすり身 豆腐 ごぼう 乾しいたけ 塩昆布 しそ はくさい だいこん ゆかり 削り節 カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン缶粒 まぐろ油漬缶 ごま油 精白米 ハム かぶ チーズ 果汁100%ミニカップゼリー さつまいも 薄力粉 パター 牛乳 ごま
19	木	もち麦ごはん・手作りふりかけ 筑前煮 赤かぶ甘酢漬 味噌汁 果物	牛乳 アップルパイ	麦茶 若布おにぎり	精白米 もち麦 しらす干し 削り節 ごま 鶏もも さといも ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく さやえんどう かぶ ゆず果汁 たまねぎ こまつな 牛乳 りんご 缶詰 シモン果汁 片栗粉 シナモン 香善きの皮 粉糖 炊き込みわかめ
20	金	ごはん かわいい照り焼き おひだし いとこ煮 味噌汁 果物	牛乳 メロンパン	麦茶 カレーピラフ	精白米 まがれい ほうれんそう キャベツ コーン缶粒 削り節 かぼちゃ あずき 水あめ はくさい なめこ こねぎ 牛乳 メロンパン たまねぎ にんじん まぐろ油漬缶 オリーブ油 カレー粉 グリンピース
21	土	チャーハン ツナパンパングーサラダ トマト 三つ葉と豆腐のスープ 果物	牛乳 人参チーズ蒸しパン	麦茶 クッキー	精白米 焼き豚 長ねぎ にんじん グリンピース ごま油 きゅうり まぐろ油漬缶 りんご りんご酢 トマト 豆腐 しょうが みつば 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー パター チーズ
23	月	きびごはん 鯖の柚庵焼 おひだし 蓮根カレー炒め 味噌汁 果物	牛乳 ふかしいも	麦茶 黒糖蒸しパン	精白米 きび さわら ゆず果汁 いんげん キャベツ にんじん 削り節 れんこん ビーマン ハム カレー粉 パセリ はくさい 生揚げ しめじ こねぎ 牛乳 さつまいも 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 パター
24	火	クリスマスチキンハヤシ 茹でブロッコリー ウイナーポテト ハムとレタスのスープ 果物	紅茶(麦茶) デコレーションケーキ	麦茶 焼きうどん	精白米 カレー粉 グリンピース コーン缶粒 にんじん にんにく 鶏もも マッシュルーム たまねぎ しめじ パター 薄力粉 トマトケチャップ ホールトマト ブロッコリー ウイナー じゃがいも ガーリックパウダー パセリ ハム えのき レタス 紅茶 麦茶 ショートケーキ 牛乳 キャベツ にんじん もやし ぶたひき肉
25	水	ごはん かじきアングレス 茹でキャベツ ひじきの炒り煮 味噌汁 果物	牛乳 餃子ピザ	麦茶 おかかおにぎり	精白米 かじき しょうが 片栗粉 薄力粉 キャベツ ひじき にんじん れんこん しらたき しいたけ いんげん ぶたロース にんじん だいこん じゃがいも こねぎ 牛乳 ぎょうざの皮 コーン缶粒 ビーマン チーズ 削り節 のり
26	木	ほうとう(ほうとう風うどん) 高野豆腐の照り煮 茹でブロッコリー トマト 金時豆の煮豆 果物	麦茶 ごぼうずっぱん揚げ 夕焼けおにぎり	麦茶 きな粉ラスク	うどん 鶏もも しめじ だいこん にんじん かぼちゃ 長ねぎ 凍り豆腐 片栗粉 ブロッコリー ごま油 トマト いんげんまめ 水あめ ごぼう 精白米 牛乳 かつお節 しらす のり パン きな粉 パター
27	金	はと麦ごはん 餃子 茹でレタス 醤油フレンチ 味噌汁 果物	りんごジュース ぶどうパン	麦茶 鮭おにぎり	精白米 はと麦 ぎょうざの皮 ぶたひき肉 なら キャベツ しょうが レタス はくさい ほうれんそう もやし にんじん 牛乳 ぶどうパン 塩ざけ ごまのり
28	土	牛丼 味噌汁 果物	麦茶 ココアケーキ	麦茶 せんべい	精白米 牛かた ロース しいたけ たまねぎ にんじん しらたき 焼き豆腐 しょうが だいこん キャベツ さつまいも 油揚げ ほうれんそう 麦茶 ココアケーキ せんべい

●お知らせ●

0歳完了期食〜2歳児クラスは、10時に牛乳と咀嚼を促すおやつ(芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子)の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう(特にたんぱく質を多く含む食品)、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。
医師の指示による食物アレルギー以外の代替え食の提供はありません。

()は、0歳完了食〜1歳児のメニューになります。材料により、2歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鯉節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

延長スポットを利用する方は、16時までにご連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合があります。予めご了承ください。

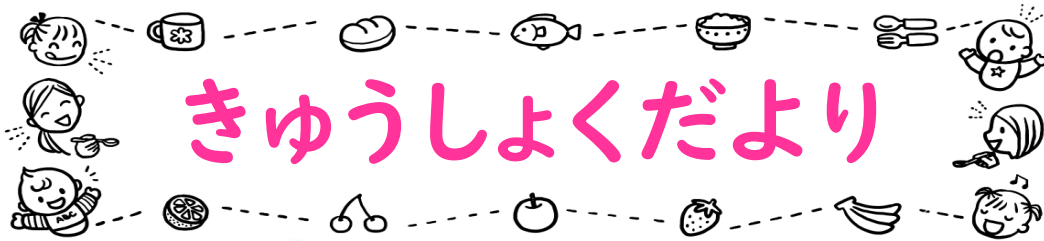
その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。

その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。

2024.12

今月の果物
梨・りんご
柿・柑橘類・莓

平均栄養給与量
乳児：485
幼児：566
(kcal)



きゅうしょくだより



王子隣保館保育園
栄養士 山田瑞記

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。
クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が
高まる良い機会です。
あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えてゆったり楽しく過ごし
ましょう。



12月28(土)と1月4日(土)は、給食室工事・点検日
となるため、簡易給食となります。予めご了承ください。

食事と健康

乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保
存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝
縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

代表的な乾物

- 高野豆腐
たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。
- 切干しだいこん
カルシウム、鉄分、ビタミンB₁・B₂が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。
- 乾燥ひじき
食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



- 干しいたけ
うま味の成分、グルタミン酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだして。
- 豆類
粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダ。



今年の冬至はいつでしょう？
2024年は12月21日です

冬至といえば、かぼちゃとゆず湯！ 柚子を入れたお風呂に入るのは風邪をひかないため、かぼちゃが冬至の日の食べ物なのは運盛りの語呂合せ.....とはよく知られる由来です。
また冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日。冬至の日の日照時間を、太陽の位置が1年で最も高くなる夏至（同様に6月21日頃）と比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があります。

食育クイズ

Q こんにゃくの原料は何でしょうか？

- ① 海藻 ② いも ③ ごま

A ② いも

サトイモ科の「こんにゃくいも」を乾燥させて粉にし、石灰水と混ぜて練り、ゆでるとこんにゃくが完成します。

給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・オリーブ油・酢・三温糖・塩
醤油・味噌・無添加ソシメ・ケチャップ・中濃ソース
ウスターソース

献立表の材料欄に記載していませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。
年齢（月齢）に応じて使用する調味料が変わる場合があります。