



令和5年度12月保育園給食献立表



日 曜 日	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 金	鶏そぼろの三色丼	精白米 三温糖	鶏ももひき肉 白みそ	すりおろししょうが スイートコーン ほうれんそう	午前 牛乳 味しらべ
	春雨スープ みかん	春雨 ごま油		にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ みかん	午後 牛乳 10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
2 / 土	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳 (3歳未満) 国産ももゼリー	国産ももゼリー			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
4 / 月	ごはん	精白米			午前 お茶 お子様せんべい
	ひきずり ひじきとツナの大根サラダ	糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖 エッグケアマヨネーズ 白すりごま	鶏もも肉 焼き豆腐 米ひじき ツナフレーク (まぐろ)	にんじん はくさい ねぎ ししいたけ だいこん にんじん きゅうり	午後 牛乳 たべっ子BABY (3歳以上) サラダうす焼
5 / 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 ココナッツサブレ
	みそ煮込みうどん 野菜のごま酢あえ	干しうどん 白すりごま 三温糖	油揚げ 鶏もも肉 だしパック 赤みそ しらす干し	にんじん ねぎ 干しいたけ にんじん きゅうり 緑豆もやし	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり
6 / 水	鮭と小松菜のそぼろ丼	精白米 三温糖 白すりごま	鮭ほぐし	こまつな	午前 牛乳 (手) 粉ふきいも
	すまし汁 学給スティックチーズ		冷凍角切り豆腐 だしパック スティックチーズ	えのきたけ 糸みつば にんじん	午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) きなこ餅
7 / 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 たべっ子どうぶつバター
	みそ汁 カレイの米パン粉フライ 塩もみ野菜	里いも キャノーラ油 やさしいミニアスパラガス (3歳以上) フリッツ (旨サラダ)	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 白みそ カレイの米パン粉フライ	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	午後 牛乳 やさしいミニアスパラガス (3歳以上) フリッツ (旨サラダ)
8 / 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 ばりんこ減塩
	寄せ鍋 いわしのオレンジ煮	糸こんにゃく	鶏もも肉 焼き豆腐 だしパック いわしオレンジ煮	はくさい にんじん こまつな	午後 牛乳 (3歳未満) ロアンヌバナナ (3歳以上) なごやん
9 / 土	(3歳未満) ウィンナーロールパン	ウィンナーロールパン			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳 (3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
11 / 月	ごはん	精白米			午前 お茶 ビスコ (みるく&きな粉)
	厚揚げのひき肉煮 大根とかつお節のサラダ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 三温糖	厚揚げ 鶏ももひき肉 カットわかめ かつお節	たまねぎ にんじん 干しいたけ にんじん だいこん	午後 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩)
12 / 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 マンナボーロ
	中華スープ 揚げ鶏のレモン醤油あえ トマト	ごま油 片栗粉 キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 鶏もも肉	緑豆もやし にんじん スイートコーン いら レモン果汁 トマト	午後 牛乳 ぼたぼた焼き (3歳以上) スターしるこサンド
13 / 水	クロロールパン	クロロールパン			午前 牛乳 Nアンパンマンのソフトせん
	里芋豆乳みそシチュー カラフルサラダ	里いも キャノーラ油 片栗粉 キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉 無調整豆乳 白みそ 米ひじき	たまねぎ ぶなしめじ にんじん きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	午後 牛乳 おととと
14 / 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	肉じゃが コーンサラダ	じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖 白すりごま 三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午後 牛乳 (3歳未満) エントリー (3歳以上) クリームチーズカナッペ

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

12月22日(金)は冬至の日です!

今年12月22日(金)に冬至をむかえます。冬至とは1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。日本では昔から、冬至には「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといういわれがあります。

- 冬至の七草(「ん」がつくもの)を食べる
 なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、うんどん(うどん)。「ん」が2つつくことから、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物です。かぼちゃはカロテンが豊富でビタミンCやビタミンEも含量が多く、滋養強壮や風邪予防などに効果的であるため、栄養面からも冬至の定番食材になっています。
- ゆず湯に入る
 ゆず湯に入ると血行を促進して冷え性を緩和する、体をあたためて保湿するなどの効果があるとされています。
 給食では、12月22日(金)に午後おやつとしてゆず果汁が入った「ゆずゼリー」を提供します。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 金	ひじきごはん	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	米ひじき 鶏もも肉	にんじん 干しいたけ	午前 牛乳 バナナ
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ ねぎ にんじん	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
16 土	学給型抜きチーズ		型抜きチーズ		午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	午後おやつ	ムーンライト (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい	牛乳		午後 (3歳未満) お菓子
18 月	(3歳未満) ツナロールパン	ツナロールパン			午前 お茶 えびちび
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後 牛乳 源氏パイ (3歳以上) きなこ餅
19 火	(3歳未満) 国産やさいゼリー	国産やさいゼリー			午前 牛乳 1才からのかっぱえびせん
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん (3歳以上) 薄型Kういろ
20 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 ハイハイ
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック かまぼこ	にんじん こまつな	午後 お茶 ココアももヨーグルト (3歳以上) ハッピーターン
21 木	さばのみそ煮		さば味噌煮	きゅうり キャベツ にんじん	午前 牛乳 ミニぼんごさかな
	塩もみ野菜				午後 牛乳 星たべよ りんご
22 金	午後おやつ	(3歳以上) ハッピーターン	ココアももヨーグルト		午前 牛乳 オレンジ
	ビーフカレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	牛もも肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳 冬至デザート (ゆずゼリー)
23 土	もやしとコーンのサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油		スイートコーン にんじん きゅうり 緑豆もやし	午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 (3歳未満) お菓子
25 月	ごはん	精白米			午前 お茶 きらきらコーンのおほしさま
	豚肉のコンソメスープ	じゃがいも キャノーラ油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん スイートコーン スイートコーンクリーム	午後 牛乳 (3歳未満) クリスマスデザート (いちごゼリー) (3歳以上) クリスマスデザート (いちごケーキ)
26 火	国産かぼちゃひき肉フライ	キャノーラ油	国産かぼちゃひき肉フライ		午前 牛乳 かぼちゃポーロ
	ゆでキャベツ			キャベツ	午後 牛乳 ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
27 水	午後おやつ	ゆずゼリー	牛乳		午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午後 牛乳 きらきら星のおせんべい
28 木	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午前 牛乳 4Pアンパンマンのおこめボール
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		午後 牛乳 うみのおさんぽ
29 金	チキンライス	精白米 キャノーラ油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん	
	コーンスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん スイートコーン スイートコーンクリーム	
30 土	星型ハンバーグ		星型ハンバーグ		
	午後おやつ	(3歳未満) クリスマスデザート (いちごゼリー) (3歳以上) お米deクリスマスいちごケーキ	牛乳		
12月1日	ごはん	精白米			午前 牛乳 かぼちゃポーロ
	豚汁	里いも つきこんにゃく	豚もも肉 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう	午後 牛乳 ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
2	サワラの照焼き		サワラ照焼		午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	午後おやつ	ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) カルテツ玄米せんべい	牛乳		午後 牛乳 きらきら星のおせんべい
3	ごはん	精白米			午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	にら入り豆腐チャンプル	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん にら たけのこ水煮	午後 牛乳 きらきら星のおせんべい
4	ほうれんそうのナムル	ごま油 三温糖		ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	午前 牛乳 4Pアンパンマンのおこめボール
	午後おやつ	きらきら星のおせんべい	牛乳		午後 牛乳 うみのおさんぽ
5	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルウ	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	
	ツナ入り野菜サラダ	エッグケアマヨネーズ 三温糖	ツナフレーク (まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	
6	午後おやつ	うみのおさんぽ	牛乳		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

12月の旬の食材

だいこん、はくさい、ごぼう、さといも、りんご、みかん など

～りんご～



りんごには食物繊維、ビタミンC、カリウム、ポリフェノールなどの栄養素が含まれ、切ったり、すりおろしたりすると茶色く変色するのは、ポリフェノールが空気に反応するからです。切つてすぐ塩水につけると変色を防ぐことができます。すりおろしてソースやカレーに入れると、酸味と甘味で料理がおいしく仕上がります。
 給食では12月21日(木)に午後おやつで提供します。

～だいこん～



だいこんの旬は冬で、12～2月がもっともおいしい時期です。葉の部分は栄養豊富で彩りがよく、根の部分は食物繊維・カリウム・葉酸・ビタミンCが多く含まれ、辛み成分や消化酵素を含みます。いずれも加熱で分解されやすいため、生の状態で使用すると効果を発揮します。
 給食では12月4日(月)「ひじきとツナの大根サラダ」等で提供します。