

12月《今月の目標》
『しっかりたべて
ばななうんち!』



12月の予定献立表
2024年度

牛津ルーテルこども園

日	曜	献立	献立材料名			3時 おやつ	備考	
			黄 もりもり力が出る 食べ物	赤 ぐんぐん大きくなる 食べ物	緑 元気な体になる 食べ物			
2	月	けんちんうどん・ミニいなり・果物・牛乳	麵・里芋・米	鶏肉・薄揚げ・牛乳	ごぼう・人参・椎茸 小葱・果物	せんべい 牛乳		
3	火	ご飯・鯖の塩焼き・さつまいもサラダ 吉野汁・果物	米・さつまいも	魚・チーズ・ツナ 卵・豆腐	人参・きゅうり・コーン 玉葱・大根・椎茸・小葱・果物	しらすマヨネーズ パイ・牛乳		
4	水	ご飯・鶏の唐揚げ・ブロッコリーの和風マヨ和え キャベツスープ・果物	米	鶏肉・ひじき ツナ・豚肉	ブロッコリー・人参・キャベツ もやし・小松菜・果物	さつまいもクッキー 牛乳		
5	木	ビビンバ丼・チーズ・卵とわかめのスープ・果物	米	合ミンチ・チーズ・卵 わかめ	人参・もやし・ほうれん草 玉葱・人参・果物	きな粉蒸しパン 牛乳	クリスマスコンサート	
6	金	ご飯・厚揚げの肉みそがけ・スパゲティサラダ 根菜汁・果物	米・パスタ麵・里芋	厚揚げ・豚ミンチ ハム・卵	玉葱・人参・きゅうり・コーン・大根 ごぼう・小松菜・果物	じゃがもちチーズ ナゲット・牛乳		
7	土	チキンライス・チーズ・具だくさん野菜スープ・果物	米・じゃがいも	鶏肉・チーズ ウインナー	玉葱・人参・キャベツ・大根 しめじ・コーン・果物	ビスケット 牛乳		
9	月	きつねうどん・ごぼうサラダ・果物・牛乳	麵	薄揚げ・わかめ かまぼこ・ささみ・牛乳	ごぼう・人参・きゅうり もやし・果物	ツナおにぎり		
10	火	ご飯・鮭の塩麹焼き・れんこんサラダ さつまいものみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・ひじき・薄揚げ	れんこん・人参・きゅうり・玉葱 キャベツ・えのき・小葱・果物	チーズクラッカー 牛乳		
11	水	ご飯・煮込み風ハンバーグ・ビーンズサラダ あおさのみそ汁・果物	米	合ミンチ・大豆・卵 ツナ・あおさ	玉葱・人参・もやし・きゅうり・キャベツ コーン・大根・えのき・小葱・果物	メロンパン トースト・牛乳		
12	木	みそ豚丼・もやしと油揚げの中華和え 春雨入りかきたま汁・果物	米・春雨	豚肉・薄揚げ・卵	玉葱・人参・もやし・きゅうり 小松菜・白菜・果物	バナナケーキ 牛乳		
13	金	ご飯・赤魚の甘酢あんかけ・ポパイサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁・果物	米	魚・卵・厚揚げ	玉葱・人参・えのき・ピーマン ほうれん草・キャベツ・小葱・果物	きな粉塩クッキー 牛乳		
14	土	カレーライス・コールスローサラダ・果物	米・じゃがいも	合ミンチ・ツナ	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・果物	ビスケット 牛乳		
16	月	鶏ごぼうの和風スープパスタ・卵焼き・果物・牛乳	麵	鶏肉・卵・カニカマ 牛乳	玉葱・人参・ごぼう 小葱・果物	小松菜とそぼろの おにぎり		
17	火	ご飯・アジフライ・高野豆腐の卵とじ えのきのすまし汁・果物	米	魚・豚肉・高野豆腐 卵・あおさ	人参・玉葱・椎茸 えのき・小葱・果物	たこ焼き風ポテト 牛乳		
18	水	♥ お弁当の日 ♥	♥	♥	♥	♥	クリスマス総練習	
19	木	かば焼き丼・ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・厚揚げ	キャベツ・ほうれん草・もやし 人参・コーン・玉葱・小葱・果物	チーズ蒸しパン 牛乳		
20	金	★ クリスマスお楽しみメニュー ★	★	★	★	★		
21	土	*** クリスマス ***						終業式
23	月	ちゃんぽん・ハーブポテト・果物・牛乳	麵・じゃがいも	豚肉・かまぼこ・牛乳	玉葱・人参・もやし・キャベツ コーン・果物	わかめおにぎり	1号冬休み	
24	火	ご飯・鮭のコーンマヨ焼き・豚肉と小松菜のきんぴら 白菜と大根のみそ汁・果物	米	魚・豚肉	小松菜・人参・ごぼう 白菜・大根・小葱・果物	バナナパン 牛乳		
25	水	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・春雨の酢の物 あおさのみそ汁・果物	米・春雨	豚肉・厚揚げ・ハム あおさ	玉葱・人参・キャベツ・なす ピーマン・きゅうり・えのき・小葱・果物	さつまいも ミニクワツサン・牛乳		
26	木	焼き鳥丼・ナムル・豆腐のみそ汁・果物	米	鶏肉・豆腐・わかめ	玉葱・もやし・人参 きゅうり・果物	バニラババロア		
27	金	おにぎり・豚汁・果物	米・里芋・じゃがいも さつまいも・こんにやく	豚肉・厚揚げ	人参・ごぼう 大根・小葱・果物	ちんすこう風クッキー 牛乳		
28	土	ハヤシライス・マセドアンサラダ・果物	米・じゃがいも	牛肉	玉葱・人参・きゅうり・コーン 果物	ビスケット 牛乳		

※アレルギーのお子様はアレルギー除去食となります。(医師の指示書提出の方)

※3時のおやつは全員ではありません。 ※土曜日、1号は休みです。

※未満児の給食は、0歳児、1歳児はおじや食、2歳児は幼児食です。

3歳以上児に使用している食材の中から、個人や年齢に合わせたものを使って作っています。

※3歳以上の子どもたちには月に一度お弁当の日を設けています。



いよいよ今年も残り1か月となりました。12月は、クリスマスやお正月休みなど楽しいことがたくさんあり、家族で過ごす時間も多いものです。家族や親戚の人と大勢で食べる喜びや安心感は、料理をより一層おいしく感じさせます。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、家族で楽しい食事の時間を設けてあげましょう。

寒さが厳しくなり、風邪を引きやすい季節です。体調管理に気を付けて、楽しいクリスマス、年末年始をお過ごしください。



★ 小松菜とそぼろのおにぎり ★ (12月16日)

【材料(50g2個分)】

- ・ごはん:100g ・鶏ひき肉:20g ・小松菜14g
- ・しょうゆ:4g ・砂糖:2g ・みりん:2g ・ごま油:1.4g

【作り方】

- ①鶏ひき肉をごま油で炒め、火が通ったら小松菜も加えて炒める。
- ②しょうゆ、砂糖、みりんを入れ混ぜながら炒め、汁気がなくなったら火からおろす。
- ③温かいごはん混ぜて、握ったら完成!

先月のおやつで好評でした!