



2024年12月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
2月	～愛知の料理～ ごはん みそ汁 ひきずり ポテトサラダ オレンジ 牛乳		ハイハイ	牛乳 ココアちんすこう	米 小麦粉 じゃが芋 ココアパウダー エッグケア	鶏肉 厚揚げ 牛乳	しめじ 糸こんにゃく 胡瓜 かぼちゃ 白菜 オレンジ 人参 長葱	557 22 274		
3火	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き スパゲティサラダ バナナ 牛乳		みかん缶	牛乳 チキンライス	米 スパゲティ エッグケア	カレー 牛乳 鶏肉	小松菜 キャベツ バナナ もやし 人参 玉葱 青のり 胡瓜 いんげん	608 24.9 211		
4水	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごまマヨサラダ パイナップル 牛乳		ハイハイ	牛乳 いちごゼリー ソフトせんべい	米 エッグケア じゃが芋 ゼリーの素 白ごま ソフトせんべい	高野豆腐 ちくわ 卵 牛乳 豚こま肉	チンゲン菜 もやし えのき 人参 玉葱 パイナップル	528 24.4 285		
5木	ごはん 豆乳みそスープ 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え 白桃缶 牛乳		ハイハイ	牛乳 さつま芋もちもち	米 白ごま ソフトせんべい さつま芋	豆乳 納豆 ベーコン 牛乳 鶏肉	大根 長葱 ほうれん草 玉葱 生姜 白桃缶 人参 キャベツ	555 26.9 288		
6金	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん 白菜のごま和え バナナ 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 焼きそば	米 中華めん 片栗粉 白ごま	豆腐 豚こま肉 牛乳	かぶ なめこ 生姜 もやし キャベツ 玉葱 人参 絹さや 胡瓜 万能ねぎ えのき 白菜 バナナ	549 24.7 281		
7土	さけチャーハン スープ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 黄桃缶 牛乳		ハイハイ	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア 白ごま マスカットゼリー じゃが芋	さけ ツナ 牛乳	長葱 キャベツ 人参 コーン 菜だいこん 黄桃缶 レタス ブロッコリー みかん缶	489 22.6 222		
9月	ごはん みそ汁 豆腐ステーキ 切干大根のサラダ みかん缶 牛乳		みかん缶	牛乳 かやくうどん	米 エッグケア さつま芋 うどん 片栗粉	豆腐 豚こま肉 牛乳	玉葱 人参 みかん缶 にら 切干大根 菜だいこん えのき 胡瓜	568 23.9 293		
10火	ごはん みそ汁 さばの煮つけ 糸こんにゃくの炒り煮 バナナ 牛乳		やさいかぞく	牛乳 オレンジゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 じゃが芋 マンナビスケット 片栗粉	さば 豚こま肉 牛乳	キャベツ ごぼう 糸こんにゃく 小松菜 人参 バナナ	565 23.6 277		
11水	ポークハヤシ スープ わかめサラダ パイナップル 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 白ごま ホットケーキミックス	豚こま肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉葱 えのき 胡瓜 人参 コーン わかめ マッシュルーム キャベツ パイナップル	577 21.2 221		
12木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 スタミナ納豆 オレンジ 牛乳		やさいかぞく	牛乳 フライドポテト	米 春雨 フライドポテト	油揚げ 大豆ミート 豚こま肉 納豆 鶏ひき肉 牛乳	なめこ 人参 にんにく オレンジ 小松菜 万能ねぎ もやし 玉葱 生姜 パプリカ	625 29.3 249		
13金	♪物語給食♪ パン(乳児:わかめごはん ハンバーグ) カレー風味スープ さつま芋サラダ バナナ 牛乳		やさいかぞく	牛乳 豚ひきチャーハン	胚芽パン 米 さつま芋 エッグケア	ベーコン 牛乳 チーズ 豚ひき肉 ハンバーグ	レタス 人参 バナナ しめじ パセリ いんげん 玉葱 胡瓜	533 20.5 278		
14土	焼き肉丼 スープ 鶏肉と大根の煮物 黄桃缶 牛乳		やさいかぞく	牛乳 みかん 星たべよ	米 白ごま 星たべよ	豚こま肉 鶏肉 牛乳	玉葱 コーン いんげん にんにく 大根 パイン缶 小松菜 人参 みかん	531 22.8 222		

### ～みかん～ について～

～みかんの選び方～

☆皮の色つやがよく、  
持った時に重いもの。  
皮にツヤがあるもの。⇒

☆皮の表面のきめが  
細かいものの方が、  
甘くてジューシーです。



☆みかんの栄養素☆

みかんには『ビタミンC』が豊富なため、  
肌荒れや、風邪予防に効果があると言われています。

また、果肉の袋には便秘改善の作用がある『ペクチン』も多く含まれています。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
16 月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつま揚げ煮 白桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 青のりポテト	米 じゃが芋	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 さつま揚げ	玉葱 人参 いんげん にら 生姜 白桃缶 キャベツ 大根 青のり	486 22.3 236
17 火	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら パナナ 牛乳	ハイハイン	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット そうめん ゼリーの素	鶏肉 ちくわ 牛乳	白菜 大根 万能ねぎ 葉だいこん しらたき パナナ れんこん にんじん	516 22.4 271
18 水	ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め 春雨サラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 ジャムクラッカー	米 白ごま 片栗粉 クラッカー 春雨 いちごジャム	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 厚揚げ	いんげん えのき 人参 玉葱 白菜 パイナップル もやし チンゲン菜	546 21 336
19 木	親子丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え オレンジ 牛乳	ハイハイン	牛乳 マカロニきなこ	米 さつま芋 マカロニ	鶏肉 牛乳 卵 きなこ かつおぶし	玉葱 人参 オレンジ えのき ほうれん草 絹さや もやし	548 26.6 239
20 金	<b>♪お誕生日会メニュー</b> パン ローストチキン (幼児:わかめごはん 鶏肉の照り焼き) マカロニ入りシチュー フルーツゼリー 牛乳	ハイハイン	牛乳 幼児:クレープ	塩パン ゼリーの素 カステラ マカロニ クレープの皮 じゃが芋 チョコスプレー	鶏ひき肉 生クリーム 鶏手羽元 牛乳	玉葱 にんにく パイン缶 人参 生姜 パナナ ブロッコリー みかん缶	600 26.9 216
21 土	ごはん すまし汁 豚肉のオイスター炒め かぼちゃサラダ みかん缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 春雨スープ	米 春雨 片栗粉 クラッカー エッグケア	豚こま肉 牛乳 鶏肉	玉葱 ビーマン 胡瓜 生姜 絹さや かぼちゃ みかん缶 キャベツ 人参 白菜	496 20.9 213
23 月	ごはん スープ さわらの中華風香味焼き ビーフン和え パナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 おさつステック	米 さつま芋 片栗粉 ビーフン	さわら ツナ 牛乳	人参 長葱 パナナ わかめ にんにく 生姜 胡瓜	539 23.4 210
24 火	ごはん みそ汁 肉じゃが ねばねば和え 黄桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 野菜ビスケット	米 じゃが芋 小麦粉	豚こま肉 納豆 牛乳	なめこ 人参 黄桃缶 葉だいこん いんげん 玉葱 小松菜	548 22.6 247
25 水	<b>~今年も1年ありがとう~</b> 年越しうどん (鶏塩うどん) 厚焼き玉子 もやしとちくわの和えもの パイナップル 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ひじきごはん	うどん 米	鶏肉 牛乳 厚焼き玉子 鶏ひき肉 ちくわ	白菜 しめじ キャベツ ひしき 玉葱 生姜 もやし 人参 ほうれん草 パイナップル	586 22.8 237
26 木	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 パナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 さけおにぎり	米 白ごま 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 牛乳 さけ	かぼちゃ キャベツ 人参 玉葱 もやし パナナ 生姜 大根 葉だいこん	591 21.5 227
27 金	キーマカレー スープ 白菜コールスロー みかん 牛乳	みかん缶	牛乳 マスカットゼリー 星たべよ	米 ゼリー じゃが芋 星たべよ エッグケア	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	玉葱 葉だいこん みかん 人参 白菜 小松菜 コーン	549 22 254
28 土	豚丼 みそ汁 ポテトサラダ パイン缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 サラダせんべい クラッカー	米 サラダせんべい じゃが芋 クラッカー エッグケア	豚こま肉 牛乳	玉葱 しめじ パイン缶 人参 ほうれん草 パイナップル 葉だいこん コーン	535 20.2 199

~愛知県の料理~

~『ひきずり』について~

4日の昼食は愛知県の郷土料理の『ひきずり』というメニューを提供します。

名古屋では、すき焼きのことを『ひきずり』と言います。

すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、『ひきずり』と呼ばれるようになりました。

大みそかには、ひきずりを食べて、年の終わりまで、引きずってきた要らないものをその年のうちに片づけてから新年を迎えるという習慣がありました。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。\*印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。