



令和6年

## 12月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳 せんべい	ドライカレー マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/マカロニ/マヨドレ/ホット ケーキミックス/甘納豆	豚ひき/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/ 胡瓜/コーン/あさつき/ オレンジ	牛乳 甘納豆 蒸しパン	581kcal 18.8g
3	火	牛乳 クラッカー	肉うどん 大根と人参の甘辛煮 みかん	うどん/油/砂糖/白米/ もち米	豚ばら/鶏もも/牛乳/ みそ	人参/白菜/ねぎ/ほう れん草/生姜/大根/絹 さや/みかん	牛乳 五平もち	532kcal 20.5g
4	水	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン 鮭のコーンマヨ焼き 豆腐サラダ キャベツスープ りんご	ハニーソイパン/マヨド レ/砂糖/油/じゃがいも	鮭/豆腐/ベーコン/牛 乳/ツナ/チーズ	コーン/コーンペースト/ 胡瓜/トマト/玉葱/キャ ベツ/りんご	牛乳 ピザ ポテト	501kcal 27.5g
5	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯 オレンジ 鶏肉とさつま芋のからめ煮 チンゲン菜の磯和え 麩のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/さ つまいも/砂糖/麩/食 パン	わかめ/鶏もも/のり/牛 乳/生クリーム	チンゲン菜/人参/椎茸 /えのき/ねぎ/オレンジ /みかん/バナナ	牛乳 フルーツ サンド	608kcal 24.6g
6	金	牛乳 せんべい	ジャージャーうどん もやしの和え物 白菜のチキンスープ みかん	うどん/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/油	豚ひき/みそ/鶏もも/牛 乳	生姜/ねぎ/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/もやし/ 白菜/玉葱/みかん/南 瓜	牛乳 大学 かぼちゃ	521kcal 21.1g
7	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー 人参のスープ オレンジ	プティポワンパン/油/ 砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/かつお節 /のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	にんにく/玉葱/マッシュ ルーム/なす/トマトジュ ース/トマト/ブロッコリー/ 人参/エリンギ/コーン/あさ つき/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	518kcal 25.5g
9	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 豚肉のオニオンソース 小松菜のごま和え にらの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/ごま/ じゃがいも	豚肩ロース/生揚げ/み そ/牛乳	玉葱/人参/小松菜/に ら/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	595kcal 22.5g
10	火	牛乳 クラッカー	トマトとベーコンのスパゲティ フレンチサラダ 水菜のスープ りんご	スパゲティ/油/ロール パン/マヨドレ	ベーコン/チーズ/牛乳/ ツナ	にんにく/玉葱/トマト ピューレ/トマト/キャベ ツ/胡瓜/みかん/人参/ 水菜/りんご	牛乳 ツナサンド	555kcal 22.2g
11	水	牛乳 ゆで人参	赤米 みかん 鯖のみそ煮 白和え わかめのすまし汁	胚芽米/ごま/砂糖/うど ん	鯖/みそ/豆腐/わかめ/ 牛乳/油揚げ	生姜/ねぎ/ほうれん草 /人参/えのき/みかん/ あさつき	牛乳 きつねうどん	511kcal 24.3g
12	木	牛乳 干し芋	ご飯 オレンジ 八宝菜 大根サラダ もやしスープ	胚芽米/油/片栗粉/餃 子の皮	豚ばら/なると/牛乳/納 豆/のり	生姜/にんにく/玉葱/ 人参/たけのこ/キャベ ツ/チンゲン菜/大根/ 胡瓜/もやし/あさつき/ オレンジ/ねぎ	牛乳 納豆 せんべい	518kcal 18.5g
13	金	牛乳 せんべい	食パン いちごジャム チキンピザ みかん ブロッコリーとしらすのサラダ 豆乳コーンスープ	食パン/砂糖/油/胚芽 米	鶏もも/チーズ/しらす/ 豆乳/牛乳/鮭/のり	いちごジャム/玉葱/ ピーマン/ブロッコリー/ コーン/コーンペースト/ みかん/しめじ	牛乳 鮭の炊き込み ご飯	581kcal 30.1g
14	土	牛乳 せんべい	五目あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/片栗粉/ 油/じゃがいも/ホット ケーキミックス/バター	鶏もも/豚ひき/牛乳	人参/ねぎ/椎茸/白菜/ 玉葱/オレンジ/マーマ レード	牛乳 マーマレード ジャムケーキ	504kcal 21.6g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	月	牛乳 せんべい	ドライカレー マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/マカロニ/マヨドレ/ホット ケーキミックス/甘納豆	豚ひき/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/ 胡瓜/コーン/あさつき/ オレンジ	牛乳 甘納豆 蒸しパン	581kcal 18.8g
17	火	牛乳 クラッカー	肉うどん 大根と人参の甘辛煮 みかん	うどん/油/砂糖/白米/ もち米	豚ばら/鶏もも/牛乳/ みそ	人参/白菜/ねぎ/ほう れん草/生姜/大根/絹 さや/みかん	牛乳 五平もち	532kcal 20.5g
18	水	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン 鮭のコーンマヨ焼き 豆腐サラダ キャベツスープ りんご	ハニーソイパン/マヨド レ/砂糖/油/じゃがいも	鮭/豆腐/ベーコン/牛 乳/ツナ/チーズ	コーン/コーンペースト/ 胡瓜/トマト/玉葱/キャ ベツ/りんご	牛乳 ピザ ポテト	501kcal 27.5g
19	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯 オレンジ 鶏肉とさつま芋のからめ煮 チンゲン菜の磯和え 麩のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/さ つまいも/砂糖/麩/食 パン	わかめ/鶏もも/のり/牛 乳/生クリーム	チンゲン菜/人参/椎茸 /えのき/ねぎ/オレンジ /みかん/バナナ	牛乳 フルーツ サンド	608kcal 24.6g
20	金	牛乳 せんべい	ジャージャーうどん もやしの和え物 白菜のチキンスープ みかん	うどん/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/油	豚ひき/みそ/鶏もも/牛 乳	生姜/ねぎ/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/もやし/ 白菜/玉葱/みかん/南 瓜	牛乳 大学 かぼちゃ	521kcal 21.1g
21	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー 人参のスープ オレンジ	プティポワンパン/油/ 砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/かつお節 /のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつかます)	にんにく/玉葱/マッシュ ルーム/なす/トマトジュ ース/トマト/ブロッコリー/人 参/エリンギ/コーン/あさつ き/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	518kcal 25.5g
23	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 豚肉のオニオンソース 小松菜のごま和え にらの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/ごま /じゃがいも	豚肩ロース/生揚げ/み そ/牛乳	玉葱/人参/小松菜/に ら/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	595kcal 22.5g
24	火	牛乳 クラッカー	ピラフ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ みかん	白米/バター/片栗粉/ 油/砂糖/バター/ホット ケーキミックス/ごま	ベーコン/鶏もも/ツナ/ 牛乳/生クリーム 	人参/コーン/生姜/ブ ロccoliリー/玉葱/キャ ベツ/みかん/いちご	牛乳 サンタ カップケーキ	629kcal 25.3g
25	水	牛乳 ゆで人参	赤米 みかん 鯖のみそ煮 白和え わかめのすまし汁	胚芽米/ごま/砂糖/うど ん	鯖/みそ/豆腐/わかめ/ 牛乳/油揚げ	生姜/ねぎ/ほうれん草 /人参/えのき/みかん/ あさつき	牛乳 きつねうどん	511kcal 24.3g
26	木	牛乳 干し芋	ご飯 オレンジ 八宝菜 大根サラダ もやしスープ	胚芽米/油/片栗粉/餃 子の皮	豚ばら/なると/牛乳/納 豆/のり	生姜/にんにく/玉葱/ 人参/たけのこ/キャ ベツ/チンゲン菜/大根/ 胡瓜/もやし/あさつき/ オレンジ/ねぎ	牛乳 納豆 せんべい	518kcal 18.5g
27	金	牛乳 せんべい	年越しうどん (さつまいも・鶏ささみ) かぶと胡瓜のゆかり和え みかん	うどん/さつまいも/油/ バター/砂糖/餃子の皮	鶏ささ身/牛乳	人参/ねぎ/ほうれん草 /かぶ/胡瓜/みかん/り んご/レモン果汁	牛乳 餃子の皮 焼きアップルパイ	501kcal 25.9g
28	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン みかん タンドリーチキン ポテトサラダ 青梗菜のスープ	プティポワンパン/じゃ がいも/マヨドレ/ホット ケーキミックス/バター	鶏もも/ヨーグルト/牛乳	玉葱/生姜/胡瓜/人参 /チンゲン菜/みかん/ マーマレード	牛乳 マーマレード ジャムケーキ	559kcal 23.8g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。				月平均栄養価			エネルギー 546kcal	たんぱく質 23.1g



今年も残すところ1か月となりました。この1年元気に過ごせましたでしょうか。12月はクリスマスや冬休みなど子ども達にとって楽しみが多い月ですね♪保育園でも発表会やおもちつき、クリスマス会とイベント盛り沢山です！風邪を引かないように、元気に登園してきてください。

## 〈はしの正しい持ち方〉

①



• 正しいえんぴつのもち方で、はしを1本持つ

②



• もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指のの間に通す

③



• 上のはしだけを動かすように練習する

ご家庭でもはしの持ち方の確認をお子さんとしてみてください。  
はと組さんでもはしを使い始める予定でいます。

### 冬至

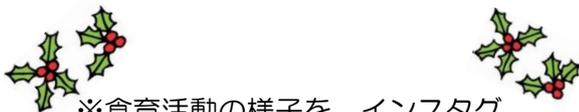
12月21日(土)は冬至です。冬至は一年の中で、昼が最も短くなる日です。この日に南瓜を食べて、ゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まります。知恵を使い、元気に冬を越しましょう。

20日のおやつで「大学かぼちゃ」を提供します。



### 南瓜の栄養

かぼちゃは、ビタミンやでんぷんを多く含み、カロテンが豊富な緑黄色野菜の一つです。三つの抗酸化作用を示すビタミンA、C、Eが体内での酸化を防ぐことから、免疫力強化が期待できます。特に多く含まれているβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫機能を高めます。また、コラーゲンの生成を促し、美肌を保つビタミンCが豊富であり、風邪やガン、動脈硬化の予防、疲労回復効果も期待できます。さらに、かぼちゃに含まれるビタミンE含有量は野菜の中ではトップクラスであり、抗酸化作用により細胞を若く保つほか、心疾患や脳卒中、がんの予防など体に欠かせない栄養素が豊富です。



※食育活動の様子を、インスタグラム「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



### 〈11月の食育活動〉

11月6日(水) つばめ組

ほうれん草・小松菜の種まきをしました。ほうれん草と小松菜の違いを見比べたり、種の違いを見比べました。種が小さくてパラパラと種をまくのが難しいそうでしたが、種まきのあとは、おいしくなる「おまじない」をしました。たくさん収穫できるのを今から楽しみです。

11月8日(金)

秋野菜イベントを行いました。パネルシアターで、秋野菜と三色食品群のクイズをしました。この日の給食は秋野菜を使った「きのこカレー」でした。秋野菜イベントでバランス良く食べるというお話聞いたあとだったので、どのクラスもよく食べていました。

先日はお忙しい中、試食会にご参加いただき、ありがとうございました。  
今回は、おやつ「スイートポテト」を試食していただきました。普段保育園でどのようなおやつを食べているのか、知っていただけましたら幸いです。また、当日いただいた質問やご意見は今後、より良い給食提供や食育活動をしていくうえでの参考に致します。お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。

