

12月  
よていこんだてひょう



今月のごはんのいらない日  
17日・24日

令和6年度 目標 12月  
エネルギー 403kcal 400kcal  
たんぱく質 15.9g 17.2g  
脂質 16.9g 16.5g  
塩分 1.6g 1.8g

いわさきこども園

以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7		
午前	幼児牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	庄内麩のすまし汁 鶏肉の照り焼き 彩りおひたし チーズデザート	コンソメスープ レバーのケチャップソース 中華和え みかん缶	さつまいもの味噌汁 鯖の塩焼き 甘酢野菜 ヤクルト	ハッシュドポーク かりかりサラダ 野菜ジュース	中華スープ 焼肉 <small>ももろうこんだて</small> おかか和え ヨーグルト	うどん入りスープ カレー肉じゃが 青りんごゼリー		
午後	牛乳 サラダせんべい	幼児牛乳 クッキー	幼児牛乳 ばかうけせんべい	牛乳 スティックパン	アセロラゼリー アンパンマンせんべい	幼児牛乳 せんべい		
	9	10	11	12	13	14		
午前	牛乳	幼児牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	マーボー豆腐 ショウロンポー <small>ももろうこんだて</small> 胡麻和え りんご	挽肉カレー チーズと野菜のサラダ ジョアブレンミニ	豚汁 塩鮭の焼魚 切り干し大根煮 コンポート <small>ももろうこんだて</small>	卵スープ マーボー春雨 グレープフルーツ	ふりかけ 白菜の味噌汁 酢豚 ぶどうゼリー	もやしの味噌汁 にくだんごと野菜炒め デザート		
午後	お茶 わかめおにぎり	牛乳 源氏パイ	お茶 おやつ焼きそば	フルーツポンチ	牛乳 純米せんべい	幼児牛乳 せんべい		
	16	17	18	19	20	21		
午前	牛乳 <small>ももろうこんだて</small>	スポロン <small>*ごはんのいらない日*</small>	牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳		
昼食	わかめスープ チーズ入りハンバーグ ほうれん草としめじのソテー ゼリー	きつねうどん <small>ももろうこんだて</small> 野菜とベーコンの卵炒め バナナ	春雨と野菜のスープ いわしの梅煮 南瓜煮 パイン缶	オートミールのミルクスープ 鶏肉のにんにく醤油煮 カレーもやし 野菜ジュース	大根の味噌汁 高野豆腐入り親子煮 げんきヨーグルト	ころころスープ ひじき入り厚焼卵 ツナとブロッコリーのサラダ デザート		
午後	お茶 ふかし芋	幼児牛乳 ケーキ <small>誕生会</small>	お茶 きな粉もち	プッチンプリン 揚一番	牛乳 かがみせんべい	幼児牛乳 せんべい		
	23	24	25	26	27	28		
午前	幼児牛乳	幼児牛乳 <small>*ごはんのいらない日*</small>	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳		
昼食	白玉麩の味噌汁 ほっけのみりん焼き 白菜の胡麻風味和え ヤクルト	<small>クリスマスバイキング</small>	南瓜のポタージュ ハムサンド 酢の物 野菜と果実のジュース	梅干 すまし汁 おでん バナナ	わかめとうどん入りスープ おとうふしゅうまい 味付けのり 海苔和え みかん缶	シーチキンカレー パスタと野菜のサラダ デザート		
午後	幼児牛乳 サブレ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 やさいスナック	お茶 今川焼	幼児牛乳 海老のりあられ	幼児牛乳 せんべい		
	30	31	<p>年長さん(ふじ組)の希望を献立に取り入れています。 12月の希望献立は次の通りです。</p> <p>6日 焼肉(けいくん) 9日 ショウロンポー(ゆいるくん) 11日 焼きそば(とうまくん・ぞらくん) 16日 チーズ入りハンバーグ(ひなごさん) 17日 きつねうどん(れいさん)</p>				<p>空気が乾燥し始め、風邪を引きやすい季節です。 体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの旬の野菜などをたっぷりにとって免疫力を高め、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。 また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢は冬に増加します。食事の前には必ずしっかりと手を洗いましょう。</p>	
午前	幼児牛乳	幼児牛乳						
昼食	わかめの味噌汁 肉野菜炒め デザート	じゃが芋の味噌汁 焼魚 おかか野菜 デザート						
午後	幼児牛乳 せんべい	幼児牛乳 クッキー						