



12月 食事だより

令和6年12月1日
矢田野こども園

今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？
これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物を食べて、
風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い・うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。



からだを温める食品



●土の中で育ったもの●

ごぼう
れんこん
にんじん

●寒い季節や地域で育ったもの

カリフラワー
りんご
さくらんぼ
栗

●発酵しているもの●

チーズ
味噌
キムチ
納豆

●黒や暖色系の色のもの★

唐辛子
黒豆
ごま

★献立ケースの中を飾ってみたよ★



毎日の昼食、午前・午後のおやつを展示してある献立ケースの中の飾りは、毎月の季節や行事に合わせて、給食職員が折り紙などで作成しています。月初めには新しいものになっているので、毎日の献立と一緒にご覧くださいね!!

12月の飾りです!!



12月 献立表 幼児食

※12月24日(火)はクリスマスお楽しみランチです。もも・き・あおぐみは主食はいりません。お箸もいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー493kcal たんぱく質12.4~24.7g 脂質10.2~16.5g 食塩相当量1.5g未満
○以上児○ エネルギー402kcal たんぱく質11.6~27.1g 脂質12.5~19.6g 食塩相当量1.6g未満

2024年 12月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	カレーライス キーマカレー 切り干し大根のごま酢あえ トマト	◎お茶 チーズ ◎フルーチェ	豚ひき肉、プレーンヨーグルト、 ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご缶、野 菜ミックスジュース、しょうが、切干 しいたご、きゅうり、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、調合油、すりごま、ごま油	カレー粉、食塩、白こしょう、 コンソメ、こいくちしょうゆ、ウ スターソース、カレールウ、 穀物酢、麦茶、フルーチェ
3日	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ	◎お茶 りんご ◎ミルクココア ビスケット	鶏むね肉、卵、絹ごし豆腐、牛乳	オレンジマーマレード、ブロッコ リー、にんじん、コーン缶、カットわ かめ、りんご	精白米、かたくり粉、大豆油、三温 糖	食塩、白こしょう、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、コンソメ、 麦茶、ピュアココア、ハードビ スケット
4日	ごはん 江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ みかん	◎お茶 せんべい ◎牛乳 ピザトースト	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ちりめ んじゃこ、牛乳、ロースハム、ピザ 用チーズ	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、 きゅうり、りよくとうもろやし、梅ひし お、みかん、たまねぎ、コーン缶、 青ピーマン	精白米、車ぶ、しらたき、三温糖、 ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、 穀物酢、麦茶、甘辛せんべ い、トマトケチャップ
5日	ごはん ヒレカツ パンキンサラダ 白菜スープ	◎お茶 ポーロ ◎くだものゼリー	豚ヒレ肉、卵、ロースハム、はんぺ ん	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にん じん、はくさい	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、 ポーロ、くだものゼリー	トマトケチャップ、ウスター ソース、マヨネーズ、コンソ メ、こいくちしょうゆ、食塩、白 こしょう、麦茶
6日	ごまにぎり 魚の煮つけ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	◎お茶 ウエハース ◎お茶 せんべい	赤魚、挽きわり納豆、削り節、油揚 げ	ごまつな、りよくとうもろやし、にんじ ん、だいこん、長ねぎ、えのきたけ	精白米、いりごま、三温糖	食塩、こいくちしょうゆ、清 酒、本みりん、かつおだし、 米みそ、麦茶、ウエハース、 甘辛せんべい
7日	発表会					
9日	ごはん 白味噌ポトフ マカロニサラダ りんご	◎お茶 ヨーグルト ◎牛乳 クラッカー	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、 卵、ロースハム、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅ うり、コーン缶、りんご	精白米、じゃがいも、マカロニ	煮干しだし、こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、合成清酒、 米みそ、マヨネーズ、麦茶、 クラッカー
10日	わかめごはん かぼちゃのそぼろ煮 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) ブロッコリーのごま酢あえ	◎お茶 せんべい ◎牛乳 マカロニきなこ	鶏ひき肉、大豆、かえり干し、牛 乳、きな粉	しょうが、かぼちゃ、さやいんげん、 ブロッコリー、にんじん、コーン缶	精白米、三温糖、いりごま、大豆 油、すりごま、ごま油、マカロニ	炊き込みわかめ、かつおだ し、本みりん、こいくちしょう ゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せん べい、食塩
11日	ロールパン さつまいもと青菜のクリーム煮 トマトのバジルサラダ バナナ	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	鶏むね肉、牛乳、生クリーム、ペ ーコン、プロセスチーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサ イ、コーン缶、トマト、レタス、きゅ うり、バナナ、だいこん	ロールパン、さつまいも、有塩バ ター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	コンソメ、食塩、白こしょう、 バジル、こいくちしょうゆ、穀 物酢、マヨネーズ、甘辛せん べい
12日	ごはん 魚の立田揚げ きゅうりの昆布あえ 味噌汁	◎お茶 バナナ ◎手作りプリン	さんま、牛乳、ホイップクリーム	しょうが、塩昆布、きゅうり、だいこ ん、にんじん、わかめ、りよくとうも ろやし、長ねぎ、バナナ、みかん缶	精白米、かたくり粉、大豆油	こいくちしょうゆ、合成清酒、 かつおだし、米みそ、麦茶、 プリンの素
13日	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト 大根スープ	◎お茶 ウエハース ◎ジョア ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、 ロースハム	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、 だいこん、長ねぎ	精白米、パン粉、三温糖、じゃがい も、有塩バター、オリーブ油、ジョア	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、コンソメ、マヨネ ーズ、食塩、白こしょう、料理 酒、麦茶、ウエハース、ハー ドビスケット
14日	焼きそば 焼きそば チーズ 味付小魚	◎お茶 ビスケット	豚かた肉、プロセスチーズ、味付 小魚	キャベツ、にんじん、青ピーマン、 りよくとうもろやし	中華めん、調合油	焼きそばソース、食塩、白こ しょう、麦茶、ハードビスケッ ト

16 月	ごはん タンドリーチキン ちりじゃこサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 せんべい	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、ちりめんじゃこ、卵、プロセスチーズ、牛乳	レタス、きゅうり、にんじん、りんご、たまねぎ、こねぎ、コーン缶	精白米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
17 火	ごはん おでん 鶏味噌 春雨サラダ オレンジ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、ロースハム、牛乳	だいこん、にんじん、りりりこんぶ、きゅうり、りょくとうもやし、バレンシアオレンジ	精白米、さといも、車ふ、三温糖、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ピュアココア、クラッカー
18 水	ごはん 鮭のムニエル ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 ポーロ ◎ヨーグルト ウエハース	さけ、ヨーグルト	干しひじき、レタス、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶	精白米、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、オリーブ油、ポーロ	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、麦茶、ウエハース
19 木	ごはん 肉じゃが きりぼしサラダ(じゃこ) アニマルチーズ	○お茶 みかん ◎牛乳 ホットケーキ	牛かた肉、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切干しだいこん、きゅうり、みかん	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、ごま油、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶
20 金	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 スパゲティサラダ(ツナ) トマト	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、大豆、油揚げ、ツナ缶、牛乳	干しひじき、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、トマト	精白米、しらたき、サラダ油、三温糖、スパゲッティ	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
21 土	うどん カレーうどん チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	豚かた肉、プロセスチーズ、味付小魚	にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶、ハードビスケット
23 月	きなごはん ちくぜん煮 パンサンスー みかん	○お茶 ウエハース ◎のむヨーグルト せんべい	きな粉、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ロースハム、卵、飲むヨーグルト	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ、きゅうり、みかん	精白米、しらたき、調合油、三温糖、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい
24 火	ミートドリア ミートドリア ドレッシングサラダ コロコロスープ ミニ二色ゼリー	○野菜ジュース ◎ココアムース	牛ひき肉、豚ひき肉、ピザ用チーズ、粉チーズ、調製豆乳、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、だいこん、こねぎ、野菜ミックスジュース	精白米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、じゃがいも、オリーブ油、ココアムース	カレー粉、コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、合成清酒、ゼリーの素
25 水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 味噌汁	○お茶 ヨーグルト ◎りんごジュース クリスマスケーキ	すけとうだら、粉チーズ、焼き竹輪、油揚げ、ヨーグルト、ホイップクリーム、卵、牛乳	たまねぎ、ふなしめじ、パセリ、れんこん、にんじん、青ピーマン、カットわかめ、りんごジュース、みかん缶	精白米、いりごま、ごま油、三温糖、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、薄力粉	マヨネーズ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、カラースプレー
26 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き(ピーマン) ポテトサラダ 味噌汁	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、ロースハム、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご、コーン缶、だいこん、えのきたけ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい
27 金	うどん 年越し肉うどん ひじきときゅうりのあえ物 バナナ	○お茶 ポーロ ◎お茶 ビスケット	牛かた肉、蒸しかまぼこ、ロースハム	長ねぎ、にんじん、干しひじき、きゅうり、レタス、バナナ	うどん、三温糖、ごま油、ポーロ	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
28 土	パン給食 パン 牛乳	○お茶 せんべい	牛乳		ロールパン	麦茶、甘辛せんべい