



給食だより



早いもので、今年も残すところあと1か月。

これからの季節はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。

保育園では、25日の3時のおやつは、クリスマスケーキです。

1組さんは、クッキングでデコレーションケーキをつくります。

どんな素敵なケーキができたのか、楽しみですね。

これから寒くなりますが、栄養バランスの良い食事で寒さに負けない体をつくり、元気に冬を

バランスの良い食事とは?
イメージしやすいように、
赤・緑・黄 にグループ分けして表すことができます。

赤 たんぱく質

<血や肉をつくる>

肉・魚・卵・牛乳 など

緑 ビタミン・ミネラル

<体の調子を整える>

野菜・果物・きのこ など

黄 炭水化物・脂質

<働く力や熱になる>

米・パン・いも・油など

★この3つの色の食品をそろえて食べることで、バランスの良い食事になります。

今月のレシピ紹介

魚のカレーフライ

【材料 4人分】

- ・ 白身魚 4枚
- ・ カレー粉・塩少々
- ・ 小麦粉 大さじ4
- ・ とき卵 1個分
- ・ パン粉 大さじ6

【作り方】

- ①魚にカレー粉と塩で下味をつける。
- ②衣をつける。
(小麦粉、卵、パン粉の順)
- ③180度の油で揚げる。

★パン粉に、青のりや粉チーズを混ぜると変わり衣になります。

★ブロッコリーやカリフラワーなどの季節のお野菜を添えて盛り付けると色とりやくなります。

12月の献立

令和6年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
2	月	ごはん 肉とごぼうの炒め煮 ちくわとゆかいな仲間たち もずくのすまし汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
3	火	ごはん 魚のカレーフライ リャンパンサンスー 大根の味噌汁	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 大根 豆腐の柔らかか煮 スープ
4	水	パン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳 スキムミルク入り 大学芋	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
5	木	ごはん 魚のチーズ焼き 千切り大根のイタリアン炒め 南瓜の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト ビスケット	牛乳 ビスコ	お粥 白身魚のくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	金	ごはん 白菜とつみれのスープ煮 胡瓜とツナのサラダ みかん缶	お茶 お好み焼き	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 白菜の柔らかか煮 スープ
7	土	パン ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
9	月	ごはん ポトフ おからのサラダ みかん	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	火	ごはん 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きこの味噌汁	ミルク りんご せんべい	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 小松菜の柔らかか煮 スープ
11	水	ごはん チキンカツ 胡瓜とりんごのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ りんごの柔らかか煮 スープ
12	木	ごはん 魚のムニエル ブロッコリー 南瓜の煮物 たまごスープ	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 白身魚のくず煮 人参 南瓜 ブロッコリーの柔らかか煮 スープ
13	金	お弁当の日	お茶 ぜんざい せんべい	飲むヨーグルト	お粥 豆腐の柔らかか煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
14	土	ごはん 肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
16	月	ごはん 肉とごぼうの炒め煮 ちくわとゆかいな仲間たち もずくのすまし汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
17	火	ごはん 魚のカレーフライ リャンパンサンスー 大根の味噌汁	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 大根 豆腐の柔らかか煮 スープ
18	水	パン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳 スキムミルク入り 大学芋	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
19	木	ごはん 魚のチーズ焼き 千切り大根のイタリアン炒め 南瓜の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト ビスケット	牛乳 ビスコ	お粥 白身魚のくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	金	ごはん 白菜とつみれのスープ煮 胡瓜とツナのサラダ みかん缶	お茶 お好み焼き	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 白菜の柔らかか煮 スープ
21	土	パン ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
23	月	ごはん ポトフ おからのサラダ みかん	ミルク りんご せんべい	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	火	☆クリスマスお誕生会☆	お茶 コーンおむすび	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
25	水	ごはん 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きこの味噌汁	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 小松菜の柔らかか煮 スープ
26	木	ごはん 魚のムニエル ブロッコリー 南瓜の煮物 たまごスープ	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 白身魚のくず煮 人参 南瓜 ブロッコリーの柔らかか煮 スープ
27	金	ごはん ポークケチャップ ほうれん草ののり和え 豆腐の味噌汁	牛乳 オレンジゼリー ウエハース	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 ほうれん草 豆腐の柔らかか煮 スープ
28	土	ごはん 肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

パン フライドチキン ブロッコリーのツリーサラダ
コロコロポテト 大根のコンソメスープ

3時のおやつ

お茶 コーンおむすび



※行事により献立が変更する場合があります。