

令和 6年 12月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
2 16	月	ごはん	みそしる(ふのり・ふ)・ちんじゃおろ一す あまずはくさい・みかん	ぎゅうにゅう・りんご にんじんけ一き	ぎゅうにゅう にんじんけ一き
3 17	火	ごはん	みそしる(にんじん・きりぼしだいこん)・りんご さばたつたあげ・ぶろっこりーちゅうかあえ	よーぐると・みかん てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
4 18	水	ごはん	さつまじる・ぶたにくのしょうがやき こまつなつなあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん
5	木	ごはん	みそしる(きゃべつ・わかめ)・なっとうかきあげ もやしのおひたし・りんご	ぎゅうにゅう・みかん きなこまかろに	ぎゅうにゅう きなこまかろに
19	木	ごはん	ばんちゃ・さつまいもかれ一・だいこんこーんのそて一 みかん	ぎゅうにゅう・りんご きなこまかろに	ぎゅうにゅう きなこまかろに
6	金	ふりかけ ごはん	とうにゅうみそしる(こまつな・たまねぎ)・みかん ほっけのごまやき・にりぼしだいこんとひじきに	ぎゅうにゅう・りんご かぼちゃぱん	ぎゅうにゅう かぼちゃぱん
20	金	ふりかけ ごはん	とうにゅうみそしる(こまつな・たまねぎ)・りんご ほっけのごまやき・にりぼしだいこんとひじきに	ぎゅうにゅう・みかん かぼちゃおぐらに	ぎゅうにゅう かぼちゃおぐらに
7 21	土		ばんちゃ・みーとそーすすばげてい こまつなしらすあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
9 23	月	ごはん	みそしる(かぼちゃ)・ひれかつ・だいこんのりあえ りんご	ぎゅうにゅう・みかん ごまくっき一	ぎゅうにゅう ごまくっき一
10	火	ばた一ろ一る	ほうれんそうぼた一じゅ・たらのむにえるふう きゃべつとにんじんのさらだ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご つなこーんおやき	ぎゅうにゅう つなこーんおやき
24	火	くりすます かい	かれ一ぴらふ・すーぷ(きゃべつ・こーん)・はんば一ぐ ぶろっこりーしょうがあえ・みかん	ぎゅうにゅう くりすますけ一き	ぎゅうにゅう くりすますけ一き
11 25	水	ごはん	みそしる(とうふ・だいこん) とりにくはんがりーふうにこみ はくさいとちんげんさいのおひたし・りんご	ぎゅうにゅう・みかん きなこまふいん	ぎゅうにゅう きなこまふいん
12 26	木	ごはん	すーぷ(いも・にんじん・こーん)・さけのいそべあげ もやしのしょうがあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご やきうどん	ぎゅうにゅう やきうどん
13 27	金	ごはん	ばんちゃ・こんさいかれ一・ほうれんそうえのきあえ りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
14 28	土		みそうどん・きゃべつしめじいため・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 24日…お楽しみ会(クリスマス会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
 ※ 都合により献立を変更することがあります。

令和6年12月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
2	16 月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし※※	粥 スープ 豚挽肉白菜煮※ 人参スティック煮※※	軟飯 味噌汁(ワカ・麩) チンジャオロースー 甘酢白菜 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉玉葱人参煮 果物
3	17 火	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ブロッコリー挽肉煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・切干大根) さば竜田揚げ湯通し ブロッコリー中華和え 果物	トースト※ スープ(ブロッコリー) さば人参煮 果物
4	18 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 さつま芋スティック煮	軟飯 さつま汁 豚肉の生姜焼き 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚肉玉葱さつま芋煮 果物
5	木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・わか) 納豆かき揚げ湯通し もやしのお浸し 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉キャベツ人参炒め煮 果物
	19 木	パン粥※ スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥※ スープ 鶏挽肉人参煮※ さつま芋煮	軟飯 さつま芋シチュー 大根コーンのソテー 果物	軟飯 スープ(さつま芋) 鶏肉人参煮 果物
6	20 金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ほっけ小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜・玉葱) ほっけのごま焼き 人参スティック煮 果物	雑炊(ほっけ・玉葱) 南瓜煮 果物
7	21 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースがGETI 小松菜しらす和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
9	23 月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉大根煮※ 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) ヒレカツ湯通し★ 大根のり和え 果物	軟飯 スープ(大根) 豚肉南瓜煮 果物
10	火	パン粥※ スープ たら煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥※ スープ たらほうれん草煮 さつま芋スティック煮	バターロール ほうれん草ポタージュ たらのムニエル風 キャベツと人参のサラダ 果物	雑炊(ツナ・人参・コーン) ほうれん草ソテー 果物
	24 火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 ブロッコリー煮	軟飯 スープ(キャベツ・コーン) ハンバーグ ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 豚肉キャベツ玉ねぎ煮 果物
11	25 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・大根) 鶏肉ハカリ風煮込 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉大根チンゲン菜煮 果物
12	26 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鮭人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 スープ(芋・人参・ト) 鮭の磯辺揚げ湯通し もやしの生姜和え 果物	焼きうどん スープ(もやし) 果物
13	27 金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮※ 大根スティック煮	軟飯 根菜シチュー★ ほうれん草えのき和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉大根人参煮 果物
14	28 土	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮※ 人参スティック煮	味噌うどん(油揚げ抜き) キャベツしめじ炒め 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



認定こども園まこまないみどりまち保育園



12月食育だより

日に日に寒さが増し、空気もすっかりと冷えて厳しい寒さを感じるようになってきました。

今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスに年末年始など楽しいイベントがたくさんありますね。夜更かしや食べ過ぎに注意して規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう！

今年の12月21日は冬至

冬至は「1年間で最も昼間の時間が短い日」のことです。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

冬至の日には、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われていました。

また、にんじん・きんかん・うどんなどの「ん」のつく食べ物を食べると「運」が向上するという言い伝えがあります。

かぼちゃは「南瓜」を音読みすれば「なんきん」で縁起にうってつけだとされています。

特に南瓜はカロテンやビタミンAといった栄養が豊富で風邪予防に効果的です。

あずきの赤色は鬼が嫌う色とされていることから、厄払いの意味を込めて「南瓜の小倉煮」を食べたりします。

給食のおやつでも「南瓜の小倉煮」を出す予定です。



体を温めるおいしい冬の食材

冬野菜は寒さから自分の身を守るために糖분을蓄えるので、甘みがあり身体を芯から温める作用があるとされております。

身体を温めると言われている食べ物

人参、南瓜、生姜、玉ねぎ、長ねぎ、れんこん、ごぼう、玄米、黒っぽい食材（黒パン、ひじき、黒豆、タンポポ茶、ココアなど）味噌、梅干し、自然塩など

体を温める野菜の特徴は水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくく、たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルが多く含まれます。

抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

旬のたべもの

たら、さば、ぶり、人参、ごぼう、れんこん、南瓜、大根、里芋、さつまいも、白菜、小松菜、ほうれん草、かぶ、ゆず、みかん、キウイ、りんご など。

