

令和6年12月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
2	月	果物	ごはん	厚揚げのミートソース煮 華風あえ ベーコンスープ	牛乳	272	13.2	1.9	魚介類
					せんべい	412	14.3	1.5	
3	火	牛乳 クッキー	ごはん	煮魚 おひたし みそ汁	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	260	23.6	1.9	海藻類
					せんべい	463	23.1	1.6	
4	水	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜 もやしのナムル 果物	番茶	269	15.6	1.3	いも類
					おにぎり	450	18.7	1.2	
5	木	ヨーグルト	ごはん	ツナ入りコロッケ キャベツの浅漬 わかめスープ ふりかけ	牛乳	276	11.6	2.0	緑黄色野菜
					せんべい	445	15.5	1.8	
6	金	果物	ごはん	麴のたまごとじ マカロニサラダ 果物	番茶	387	17.2	1.9	魚介類
					肉まん	448	15	1.3	
9	月	果物	ごはん	おいもときのこのハヤシライス わかめサラダ 果物	乳酸菌飲料	330	10.3	2.3	大豆・大豆製品
					せんべい	470	11.8	1.9	
10	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 うの花炒り みそ汁	番茶	263	18.0	2.0	海藻類
					おにぎり	445	20.6	1.8	
11	水	果物	ごはん	二代目おでん(ウインナ入) 磯香あえ ごま塩	牛乳	301	14.3	2.0	いも類
					いも蒸しパン	435	15.2	1.6	
12	木	乳酸菌飲料	ごはん	和風ハンバーグ きゅうりとコーンのゆかりあえ やさいスープ	牛乳	270	15.7	1.7	緑黄色野菜
					せんべい	431	17.6	1.3	
13	金	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃとチキンのシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	番茶	330	13.6	1.3	大豆・大豆製品
					クッキー	489	17	1.2	

お手伝いって楽しいな♪

何かと忙しい年末年始、お子さんにちょっとしたお手伝いをお願いしてみてもいかがでしょうか。食事の準備にかかわることは、食への興味や食べる意欲を育てます。一緒に準備した食卓は、より一層楽しく感じられるでしょう。

～安全にできるおすすめのお手伝い～



年長さんは就学に向けて練習を！

米とぎ



最初は一緒に、慣れてきたら、一人でやってもらっても良いですね。一人で全部“できる”と、大きな自信になりますね。

味見



ちょっぴり得した気分になれる味見は、料理において、とても重要な工程です。感想をしっかりと伝えてもらおうと良いですね。

盛り付け



どの食器が合うか、どのように盛り付けるとおいしそうか、どの道具を使おうか、一緒に考えながら行うと良いでしょう。

早寝早起き あさごはん



休みだからといって、入眠・起床時刻が大きくなると、そこからリズムが乱れ、体調を崩す原因になる可能性があります。年末年始も普段通りの生活を心がけましょう。家族で早起きし、ゆっくりあさごはんを楽しむのも良いですね！

令和6年12月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
16	月	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが ツナサラダ 手作りなめたけ	ヨーグルトあえ	253	13.4	1.1	大豆・大豆製品
						438	16.9	1.0	
17	火	果物	ごはん	バーベキューチキン 三色おひたし 豆乳のかくれんぼスープ	牛乳 サンドパン	337	17.0	2.2	魚介類
						478	17.5	1.9	
18	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 グリーンサラダ ふりかけ	番茶 ふかしいも	275	12.9	1.4	海藻類
						455	16.5	1.3	
19	木	ヨーグルト	ごはん	魚の甘辛 ごま酢あえ みそ汁	牛乳 せんべい	283	18.5	1.7	緑黄色野菜
						452	21	1.5	
20	金	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ごま塩 果物(みかん)	【冬至献立】 うどん汁	300	10.5	2.0	大豆・大豆製品
						475	14.5	1.8	
23	月	果物	ごはん	炒り豆腐 はるさめサラダ ツナひじきふりかけ	ヨーグルト	269	19.4	1.4	いも類
						409	19.1	1.2	
24	火			★クリスマス特別献立★					
25	水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 白菜の煮びたし なめこ汁	牛乳 クッキー	316	19.1	1.9	種実類(ごま等)
						490	22	1.7	
26	木	牛乳 クッキー	ごはん	あったか冬やさい丼 こまつナムル 果物	ミルク せんべい	274	17.5	1.2	いも類
						489	21.5	1.2	
27	金	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 スパゲティサラダ 果物	番茶 クッキー	320	12.4	1.2	魚介類
						481	16	1.1	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

冬至 献立

12月21日は冬至、1年の中で最も昼が短い日です。冬至には、かぼちゃや「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣がありますね。給食にも、かぼちゃやうどんを取り入れました。しっかり食べて寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



年末年始のごちそうは？

クリスマスにお正月と、楽しい行事の豊富なこの時期、家族や仲間とごちそうを囲む機会も多いでしょう。給食では、特別献立を楽しみます。ご家庭では、どんな料理が並ぶでしょう？



あったか冬やさい丼

冬やさいとごはんがおいしく食べられる一品です。

【材料 4個分】

- ★白菜(1cm角) 大葉2枚
- ★玉ねぎ(みじん) 1/2 個
- ★ねぎ(みじん) 1/4 本
- ★にんじん(みじん) 1/4 本
- ★ごぼう(ささがき) 1/6 本
- ★豚ひき肉 200g
- ★しょうが(おろし) 小さじ 1/2
- ★油(炒め用) 小さじ 1
- ★砂糖 小さじ 1.5
- ★みりん 小さじ 1
- ★しょうゆ 小さじ 1/2
- ★みそ 小さじ 2
- ★だし汁 1カップ
- ★片栗粉 大さじ 1

【作り方】

- ①鍋に油をしき、豚挽肉・しょうが→玉ねぎ・ねぎ→にんじん→ごぼうの順に加え炒める。
- ②白菜を加えて軽く炒めたら、だし汁を加えて10分程煮る。
- ③砂糖、みりん、しょうゆの順に加えて、さらに10分程煮る。
- ④みそを溶きながら加え、味を調えたら、片栗粉を同量の水で溶き、加えてとろみをつける。

