

# 12月 給食献立予定表

令和6年度  
カトリック長浜こども園

日曜日	曜日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)	
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)		
2	月	ごはん 魚の南蛮漬け ミックスサラダ わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら ハム わかめ 油あげ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり りんご 葱	米・麦 スパゲティ	スキムミルク 菓子	
3	火	コッペパン マカロニのトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳 生クリーム	牛ミンチ ハム	人参 玉ねぎ トマト缶 ごぼう きゅうり	コッペパン マカロニ	プリン 菓子	
4	水	ごはん おでん ツナサラダ 味付のり	牛乳 スキムミルク	卵 はんぺん ちくわ ツナ カニかまぼこ 味付のり	人参 大根 里芋 こんにゃく キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子	
5	木	ごはん 煮魚 昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子	
6	金	焼肉丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳	豚肉 しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	★オレンジゼリー 菓子	
9	月	おにぎり 白身フライ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵 ホキ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 大根 白菜 じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
10	火	コッペパン タンドリーチキン ひじきサラダ 白菜スープ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 白菜	コッペパン	★おはぎ	
11	水	ごはん 鮭のみそ焼き 三色なます 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ 豚肉 豆乳	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ごぼう 葱	米・麦	ミルクココア 菓子	
12	木	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子	
13	金	ごはん 麻婆豆腐 揚げようざ 伴三糸	牛乳 スキムミルク	卵 豆腐 豚ミンチ ハム	人参 葱 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子	
16	月	ごはん 魚の竜田揚げ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら ハム 油あげ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ 白菜 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
17	火	★お弁当の日					ジョア ★きなこクッキー	
18	水	サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ	牛乳 スキムミルク	卵 スライスチーズ	ハム ツナ 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり
19	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨の中華サラダ かきたま汁	牛乳 スキムミルク	卵 鶏ミンチ 豆腐 ハム	人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり トマトほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子	
20	金	焼魚 冬至かぼちゃ いそべ和え 大根汁	牛乳 スキムミルク	鮭 のり 油あげ	かぼちゃ キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン	
23	月	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	果物 菓子	
24	火	★おたのしみランチ オープンサンド ささみフライ イタリアンスパゲティ 人参スープ 3～5歳児:ロールケーキといちご 0～2歳児:フルーツ	牛乳	卵 ウインナー ささみ ベーコン	レタス 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ	カットロールパン カットコッペパン スパゲティ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:ヤクルト 菓子	
25	水	ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子	
26	木	菜めし 魚のみそ煮 ゆかり和え かぶ汁	牛乳 スキムミルク	しらす干し さわら 油あげ	かぶ キャベツ 人参 もやし	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド	
27	金	ロールパン 年越しうどん 酢の物	牛乳	卵 ささみ かまぼこ ちくわ カニかまぼこ	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり	ロールパン うどん	カルピスジュース 菓子	

## 避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために「こ食」の解消について、一度ご家族で考えてみませんか？

- 『孤食』・・・一人で食べる
- 『個食』・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 『固食』・・・自分の好きなものだけを食べる



12月～1月は、クリスマスやお正月など行事が多い時期です。食事をしながら「おいしいね」「いいにおい」など、感じたことをことばで表現してみんなで共有できると、楽しい食事になり安心感にもつながります。五感を使っていろいろな角度から感じる事が大切です。

- 目で 『みる』
- 耳で 『音をきく』
- 鼻で 『匂いをかぐ』
- 手で 『さわる』
- 舌で 『あじわう』

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

毎年、寒くなり大根がおいしくなった頃におでんがメニューに登場します。じっくり煮込んで、今年もおいしくいただきます。具材はご家庭によって様々ですが、園での味付けをご紹介します。ぜひ参考になさってください。

### おでんだし

かつおと昆布でとっただし	1.5ℓ
薄口しょうゆ	90ml
濃口しょうゆ	10ml
酒	30ml
みりん	30ml