



# 12月の予定献立表

令和6年度

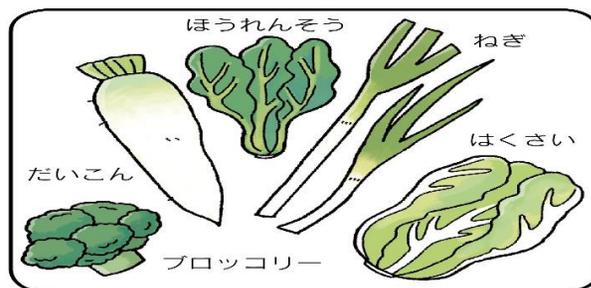
竹駒保育園

曜日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	親子煮 豚肉とピーマンの炒め じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	♡ほかほかごはん♡ タンドリーチキン ヤーコンサラダ 五目スープ みかん	春巻き スパゲティサラダ 凍り豆腐の清汁 ミニトマト	豚肉と野菜の炒め煮 わかめサラダ しめじのみそ汁 バナナ	焼きししゃも 七福ナムル のっぺい汁 りんご	厚揚げの甘辛煮 青菜のソテー キャベツのみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	ドーナツ 牛乳	卵サンド 牛乳	2層ゼリームース せんべい	豆腐のごまだれ団子 牛乳	
日 9	10	11	12	13	14	
献立	エビと豆腐のケチャップ煮 チーズサラダ 玉葱と若布のみそ汁 りんご	☆ほかほかごはん☆ 南瓜グラタン ひじきのごま和え かきたま汁 キウイフルーツ	あぶたま みそドレッシングサラダ 鮭の団子汁 バナナ	チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ カレー汁 みかん	ポテトの肉巻き いんげんのごま和え もやしのみそ汁 りんご	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	ココアケーキ 牛乳	きんとん 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	人参ゼリー サブレ	ヤーコン焼きもち 牛乳	
日 16	17	18	19	20	21	
献立	さつまいもとチーズの卵焼き 切干大根和風サラダ せんべい汁 みかん	☆ほかほかごはん☆ 炒り鶏 大豆サラダ 白菜と人参のみそ汁 りんご	中華のローストチキン ごまドレサラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	鶏真薯 深山和え さつまいも汁 バナナ	☆祖父母参観日☆ さんまの佃煮 かぼちゃいとこ煮 豚汁 みかん	五目なっとう にらと挽肉の卵とし 南瓜のみそ汁 りんご
未満児 主食	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	しょうゆ団子 牛乳	バナナケーキ 牛乳	セレクト中華まん 牛乳	フルーツサンド 牛乳	ふかし芋 牛乳	
日 23	24	25	26	27	28	
献立	豆腐のドライカレー 野菜のみそフレンチ 卵スープ りんご	☆クリスマス誕生会☆ チキンライス 鶏からあげ カリフラワーサラダ はんぺんスープ みかん	ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ ミニトマト	すき焼き風煮 さつまいもサラダ キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	天ぷら 青菜としめじのお浸し 大根なます 年越しうどん りんご	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜の煮浸し 若布スープ みかん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん
おやつ	大学芋 牛乳	ケーキ 牛乳	クッキー 牛乳	ヤーコンクラフティ 牛乳	ヨーグルト せんべい	

## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

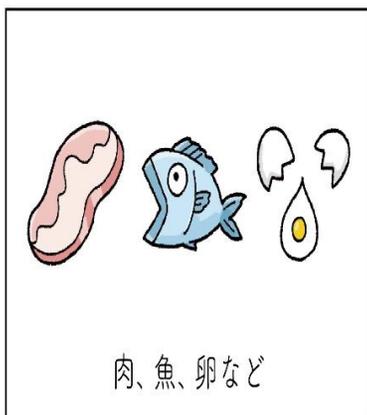
## 冬においしい 野菜を食べよう



**たんぱく質** を多く含む食品

**炭水化物** を多く含む食品

**ビタミンA** を多く含む食品



～今月の一か月平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	531kcal	430kcal
たんぱく質	18.9g	20.3g
脂質	19.3g	19.2g