

令和6年 12月 給食献立表 杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	豚肉の旨煮丼 韓国風スープ 春雨サラダ 果物(りんご)	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ロースハム・ バルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三 温糖・片栗粉・いりごま・はるさ め・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのき たけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・ 塩わかめ・きゅうり・りんご
3	火	ごま塩ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 洋風かきあげ 煮豆 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・赤みそ・煮干し・削 り節・さば・ロースハム・うずら 豆・生クリーム・卵黄・牛乳	精白米・ごま油・天ぷら粉・調 合油・三温糖・さつまいも・有塩 バター・いりごま	はくさい・えのきたけ・ごまつな・たま ねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・みかん
4	水	牛乳パン ジュリエンスープ 豚肉のステーキソースかけ 炒り卵サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	ぶたロース・鶏卵・ヨーグルト・ 若鶏もも皮なし・油揚げ	パン・三温糖・調合油・マヨネー ズ・じゃがいも・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ セロリー・ほうれんそう・ごぼう・乾しい たけ
5	木	若布ごはん 味噌汁 春巻き 南瓜のサラダ 茹で人参 がとうゼリー	ジュース 菓子	赤みそ・削り節・煮干し・ぶた ロース・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・はるさ め・ごま油・三温糖・片栗粉・調合 油・マヨネーズ・ゼリー・パン	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・ほ くさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・冷 凍くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん
6	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き れんこんの金平 蒸し野菜(さつまいも) 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・赤みそ・削り節・ 煮干し・若鶏もも皮なし・ぶた ロース	菓子・精白米・いりごま・ごま油・ 三温糖・さつまいも・ゆでうど ん・調合油・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・にんにく・れんこん・ にんじん・みかん・えのきたけ・生しい たけ・なめこ
7	土	鶏味噌スバゲティ コーンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・赤みそ・ヨー グルト	菓子・スバゲティ・有塩バター・ 調合油・三温糖・片栗粉・精白米	たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅう り・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ
9	月	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き ほうれん草とにんじんの白和え 茹でブロッコリー ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・赤みそ・削り節・ 煮干し・ぶたロース・プロセス チーズ・木綿豆腐・ヨーグルト・ 鶏卵	菓子・精白米・パン粉・調合油・す りごま・三温糖・マヨネーズ・食パ ン	はくさい・塩わかめ・にんじん・さやい んげん・ほうれんそう・ブロッコリー
10	火	かやくご飯 野菜のすまし汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・ 油揚げ・削り節・さけ・まぐろ油 漬缶詰・ぶたロース	精白米・系こんにゃく・三温糖・マ カロニ・調合油・中華めん	しょうが・にんじん・ごぼう・焼きのり・ だいこん・えのきたけ・まこんぶ・さや えんどう・きゅうり・みかん・にら・りよ くとうもやし・長ねぎ
11	水	バターロールパン クリームシチュー 洋風卵焼き 茹で野菜 果物(みかん)	果物(バナナ) 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・鶏卵・ ベーコン・エッグゲアマヨネー ズ・ピザ用チーズ・削り節	パン・じゃがいも・薄力粉・有塩 バター・調合油・マヨネーズ・精 白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・赤ピーマ ン・にんじん・ブロッコリー・みかん・こ ねぎ
12	木	ごま塩ご飯 田舎汁 はんぺんの磯辺揚げ キャベツのおかか和え さつまいもの甘煮 果物(みかん)	ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・木綿豆腐・赤 みそ・煮干し・かつお節・はんぺ ん・削り節・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・ごま油・天ぷら 粉・調合油・さつまいも・三温糖・ ロールパン・マヨネーズ	りんごジュース・にんじん・ごぼう・くり かぼちゃ・長ねぎ・あおのり・キャベツ・ みかん・たまねぎ・きゅうり
13	金	ふりかけご飯 味噌汁 コーンチーズハンバーグ 根菜サラダ 粉ふき芋 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・ ぶたひき肉・鶏ひき肉・プロセ スチーズ・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・釜焼きふ・パン粉・ 調合油・いりごま・マヨネーズ・ じゃがいも・薄力粉	えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・冷凍 コーン・トマトケチャップ・にんじん・れ んこん・かぶ・かぶの葉・みかん・ほうれ んそう・長ねぎ・乾しいたけ
14	土	中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨー グルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片 栗粉・いりごま・食パン・マヨネー ズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくら げ・青ピーマン・ゆでたけのこ・塩わか め・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり
16	月	ご飯 ★鶏団子と春雨の生姜スープ★ 鯖の胡麻味噌焼き 切干し大根の甘酢和え きゅうりの即席漬け 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・さば・赤みそ・ 絹ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・はるさめ・ いりごま・三温糖・薄力粉・調合 油・粉糖	しょうが・はくさい・にんじん・ごまつ な・切干しだいこん・りよくとうもやし・ きゅうり・みかん

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	512	19.2	16.2	201	1.9	193	0.32	0.34	38	4.4	1.9
幼児	604	22.3	18.9	171	2.4	234	0.39	0.33	48	5.7	2.3

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります
 ※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試しください
 ※★マークは新メニューです



保護者	園長	栄養士

令和6年



12月 給食献立表



杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	火	カルシウム納豆ご飯 味噌汁 豚肉のデミグラスソース焼き 人参しりしり 茹でブロッコリー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 クリームパンネ 麦茶	ヨーグルト・納豆・しらす干し・ 生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・ ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・調合油・ごま油・マヨネーズ・ パンネ・オリーブ油	あおのり・りよくとうもやし・ほうれんそう・ トマトケチャップ・にんじん・ブロッコリー・ バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・ エリンギ・パセリ
18	水	牛乳パン 白菜スープ オムレツ スパゲティサラダ 蒸し野菜(さつまいも) オレンジゼリー	果物(バナナ) 麦茶 五平もち 麦茶	なると・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ 赤みそ	パン・いりごま・調合油・スパゲティ・ マヨネーズ・さつまいも・ゼリー・ 精白米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・たまねぎ・ にんじん・トマトケチャップ・きゅうり
19	木	カレーライス 五目スープ ブロッコリーのごまサラダ 果物(りんご)	牛乳 菓子 肉まん 麦茶	牛乳・ぶたロース・ロースハム・ ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・ すりごま・マヨネーズ・ごま油・ 三温糖・片栗粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・ チンゲンサイ・乾しいたけ・ブロッコリー・ キャベツ・りんご
20	金	お赤飯 味噌汁 あじフライ 茹でキャベツ 根菜の煮物 蒸し野菜(かぼちゃ)・みかん	牛乳 菓子 ケーキ 麦茶	牛乳・ささげ・絹ごし豆腐・赤みそ・ 煮干し・削り節・あじ・鶏卵・ さつま揚げ	菓子・精白米・ごま油・薄力粉・ パン粉・調合油・マヨネーズ・ 三温糖・ケーキ	なめこ・長ねぎ・キャベツ・ごぼう・ れんこん・にんじん・生しいたけ・ さいやいんげん・くりかぼちゃ・ みかん・いちご
21	土	ミートソーススパゲッティ もやしのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ パルメザンチーズ・ベーコン・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・ 三温糖・調合油・いりごま・ 精白米	にんにく・セロリー・たまねぎ・ にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・ トマトケチャップ・ りよくとうもやし・ 生しいたけ・ ブロッコリー・ キャベツ・ 冷凍コーン
23	月	ご飯 豆乳豚汁 がりの照り焼き キャベツの塩昆布和え 人参の甘煮 果物(みかん)	牛乳 菓子 バナナケーキ 麦茶	牛乳・ぶたロース・調整豆乳・ 赤みそ・ぶり・鶏卵	菓子・精白米・調合油・ごま油・ 三温糖・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・くりかぼちゃ・ にんじん・ブロッコリー・ しょうが・キャベツ・ 塩昆布・ みかん・ バナナ
24	火	ふりかけご飯・パン ミネストローネスープ 鶏肉の唐揚げ・ 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ・ パンサンデー 茹で野菜・ゼリー	ヨーグルト 麦茶 クリスマス マドレーヌ 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・ さけ・まぐろ油漬缶詰・ ロースハム・さつま揚げ・ 鶏卵・ホイップクリーム	精白米・パン・有塩バター・ 片栗粉・調合油・ オリーブ油・ パン粉・ マカロニ・ マヨネーズ・ はるさめ・ ごま油・ 三温糖・ フライドポテト	キャベツ・たまねぎ・ にんじん・セロリー・ にんにく・ パセリ・ ホールトマト・ しょうが・ きゅうり・ だいこん・ ブロッコリー・ レモン果汁・ いちご
25	水	レースパン(乳児 牛乳パン) オニオンスープ さつま芋のグラタン ブロッコリーのサラダ ピーチゼリー	果物(バナナ) 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・ パルメザンチーズ	パン・さつまいも・ 調合油・薄力粉・ 有塩バター・ パン粉・ ゼリー・ 精白米・ いりごま	バナナ・たまねぎ・ にんじん・ チンゲンサイ・ パセリ・ ブロッコリー・ キャベツ・ 冷凍コーン・ 塩昆布
26	木	ふりかけご飯 味噌汁 鶏のコンフレック焼き 茹でキャベツ スパゲティソテー 果物(バナナ)	ジュース 菓子 焼き芋 牛乳	赤みそ・削り節・煮干し・ 若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・ マヨネーズ・ コーンフレーク・ スパゲティ・ 調合油・ さつまいも	りんごジュース・ たまねぎ・ みずな・ にんにく・ しょうが・ キャベツ・ トマトケチャップ・ 青ピーマン・ バナナ
27	金	ピビンバ丼 オニオンスープ 若布サラダ アップルゼリー	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・ まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・ 調合油・ 三温糖・ ごま油・ ゼリー・ 食パン	にんにく・ しょうが・ りよくとうもやし・ にんじん・ ほうれんそう・ 冷凍コーン・ たまねぎ・ チンゲンサイ・ キャベツ・ きゅうり・ 塩わかめ・ いちごジャム
28	土	鶏南蛮うどん かぼちゃの味噌そばあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ 削り節・ 鶏ひき肉・ 赤みそ・ ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・ 調合油・ 片栗粉・ 三温糖・ 精白米	たまねぎ・ にんじん・ 長ねぎ・ ほうれんそう・ 冷凍くりかぼちゃ・ みかん缶詰

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



今年の冬至は
12月21日です

おいしい行事

冬至

1年の中で最も昼の時間が短い冬至。なんきん(かぼちゃ)は「ん=運」が2つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。

