



2024年 12月 給食献立表

りせ橋本こども園

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	午後おやつ
2月	ごはん 肉じゃが ひじきとキャベツのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミックスフルーツ	野菜せんべい	・豚肉・油揚げ・牛乳 ・ゼラチン・クリーム	・精白米・じゃがいも・油・砂糖	・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ひじき ・キャベツ・小松菜・切干大根・みかん缶 ・もも缶	牛乳 オレンジジュース
3火	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 小松菜のおひたし わかめとたまごのスープ オレンジ	オレンジゼリー	・豚挽肉・しらす・たまご ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・さつまいも	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・小松菜 ・わかめ・もやし・しいたけ・オレンジ	牛乳 焼きいも
4水	ロールパン 魚のフリッター キャベツのコールスロー じゃがいものスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・ハンガシウス・ベーコン ・牛乳・ゼラチン	・ロールパン・お好み焼き粉・油 ・マヨネーズ・砂糖・じゃがいも ・精白米	・キャベツ・胡瓜・人参・玉ねぎ・青梗菜 ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
5木	ごはん 揚げ豆腐 ひじきの炒め煮 白菜と厚揚げの味噌汁 パナナ	クラッカー	・豆腐・鶏挽肉・たまご ・油揚げ・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・油・食パン ・バター	・人参・長ねぎ・ひじき・グリーンピース ・白菜・玉ねぎ・しいたけ・バナナ	牛乳 フレンチトースト
6金	きつねうどん 鶏の味噌焼き ほうれん草の白和え ぶどうゼリー	ビスケット	・油揚げ・かまぼこ・鶏肉 ・豆腐・ゼラチン・牛乳	・うどん・砂糖・ごま ・さつまいも・バター・片栗粉 ・パイシート	・こねぎ・生姜・ほうれん草・えのき・人参 ・ぶどうジュース・南瓜	牛乳 さつまいもパイ
7土	中華丼 ほうれん草のゴマネーズ和え もやしのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油・片栗粉 ・マヨネーズ・ごま・源氏パイ	・白菜・人参・長ねぎ・コーン・ほうれん草 ・えのき・わかめ・もやし・まいたけ	牛乳 源氏パイ
9月	ごはん あんかけ粥焼き ブロッコリーのじゃこ和え もやしと人参の味噌汁 ゼリー	野菜せんべい	・たまご・鶏挽肉・しらす ・竹輪・牛乳・豚肉	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油	・玉ねぎ・ひじき・ブロッコリー・もやし ・人参・しめじ・わかめ・こねぎ・コーン	牛乳 チャーハンおにぎり
10火	ごはん 豆腐ステーキ カレーマカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジ	りんごゼリー	・豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ ・ツナ缶・ベーコン・牛乳 ・豆腐	・精白米・薄力粉・マカロニ ・マヨネーズ・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・トマト缶 ・胡瓜・白菜・コーン・オレンジ	牛乳 豆腐のドーナツ
11水	ごはん 豚肉と根菜の甘酢炒め 切り干し大根のナムル 豆腐の味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚肉・豆腐・油揚げ ・ゼラチン・牛乳・たまご	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・ごま油・ホットケーキミックス ・バター	・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう ・切干大根・しいたけ・青梗菜・わかめ ・長ねぎ・ぶどうジュース	牛乳 マーメイド マフィン
12木	ちゃんぽん麺 花しゅうまい 青菜とえのきの磯部和え ミックスフルーツ	クラッカー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・豚挽肉・鶏挽肉・おから ・牛乳	・中華めん・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油・砂糖 ・ホットケーキミックス・油	・キャベツ・もやし・人参・にら・玉ねぎ ・ながねぎ・生姜・ほうれん草・えのき ・のり・みかん缶・もも缶	牛乳 ココア蒸しパン
13金	チーズリゾット 鮭のパン粉焼き ツナとブロッコリーのサラダ キャベツのトマトスープ パナナ	ビスケット	・豚肉・牛乳・チーズ・鮭 ・ツナ缶	・精白米・オリーブ油・パン粉 ・お好み焼き粉・油・砂糖 ・食パン・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・ブロッコリー ・人参・キャベツ・トマト缶・バナナ	牛乳 食パンラスク
14土	手作りハヤシライス きゅうりのフレンチサラダ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳・鮭フレーク ・ヨーグルト	・精白米・バター・薄力粉・油 ・砂糖・ごま	・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく ・トマト・胡瓜・キャベツ	牛乳 鮭おにぎり
16月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ジャーマンポテト キャベツのスープ オレンジ	野菜せんべい	・鶏肉・ベーコン・牛乳 ・桜エビ	・精白米・じゃがいも・バター ・ごま	・玉ねぎ・にんにく・ピーマン・キャベツ ・人参・わかめ・オレンジ・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布 おにぎり
17火	ごはん 酢豚 青菜のごま和え たまごときのこのスープ ミックスフルーツ	オレンジゼリー	・豚肉・たまご・牛乳 ・ヨーグルト・脱脂粉乳	・精白米・油・ごま・砂糖 ・片栗粉・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・もやし ・ほうれん草・わかめ・しいたけ・えのき ・みかん缶・もも缶・バナナ	牛乳 バナナヨーグルト ホットケーキ
18水	ロールパン 鶏のからあげ フレンチサラダ ミネストローネ みかん	ミレービスケット	・鶏肉・豚バラ肉・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・片栗粉・油・砂糖 ・マカロニ・バター ・ホットケーキミックス	・キャベツ・人参・胡瓜・玉ねぎ ・ズッキーニ・トマト缶・みかん ・パイナップル	牛乳 誕生日ココア カップケーキ
19木	ごはん ぶり大根 れんこんのごまマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁 パナナ	クラッカー	・ぶり・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ・ごま ・さつまいも	・大根・れんこん・人参・胡瓜・えのき ・小松菜・玉ねぎ・バナナ・寒天	牛乳 芋ようかん
20金	ごはん 鶏ひき肉のたまご焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁うどん ぶどうゼリー	ビスケット	・たまご・鶏挽肉・ゆで小豆 ・豚肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳	・精白米・砂糖・うどん ・ホットケーキミックス・油	・人参・長ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ ・大根・ぶどうジュース・ゆず	牛乳 柚子入り蒸しパン
21土	ジャジャ麺 さつまいもとツナのサラダ 厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・かつお節	・中華めん・砂糖・片栗粉 ・さつまいも・ごま油・精白米 ・マヨネーズタイプ	・玉ねぎ・人参・生姜・胡瓜・小松菜 ・長ねぎ	牛乳 茶飯おにぎり
23月	ごはん かに玉 青菜のおかか和え 大根のスープ オレンジ	野菜せんべい	・たまご・かにかま・かつお節 ・油揚げ・牛乳・しらす	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま	・たけのこ水煮・長ねぎ・乾しいたけ ・ほうれん草・えのき・人参・大根・水菜 ・オレンジ・わかめ	牛乳 しらすわかめ おにぎり
24火	食パン ミートローフ ブロッコリーのサラダ ホワイトシチュー デザートムース	りんごゼリー	・鶏挽肉・豚挽肉・豆乳 ・粉チーズ・鶏肉・牛乳 ・クリーム	・食パン・パン粉・油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・フルーチェ	・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ・グリーンピース・いちご	牛乳 プッシュドノエル
25水	ごはん チャブチエ キャベツの梅おかか和え かきたまスープ パナナ	ミレービスケット	・豚肉・かつお節・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・はるさめ・ごま油 ・砂糖・片栗粉・マカロニ	・人参・にら・たけのこ水煮・しいたけ ・にんにく・キャベツ・梅干し・小松菜 ・長ねぎ・バナナ	牛乳 マカロニきなこ
26木	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	クラッカー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・パプリカ・みかん缶・もも缶・パイナップル ・バナナ	牛乳 ココアバナナケーキ バナナ
27金	年越しうどん やきとり さつまいもと胡瓜のごまマヨネーズ和え ミルクゼリー	ビスケット	・油揚げ・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・ゼラチン・きな粉	・うどん・砂糖・片栗粉 ・さつまいも・マヨネーズ・ごま ・コッペパン・油	・人参・大根・小松菜・長ねぎ・胡瓜	牛乳 きなこ揚げパン
28土	スパゲティミートソース キャベツのサラダ ポトフ風スープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・鶏肉・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃが芋	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・コーン・グリーンピース	牛乳 ピスコ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	497kcal	17.6g	15.3g	197mg	1.7mg	171μg	0.30mg	0.26mg	3.2g	1.6g	
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.5g
今月の平均栄養量	562kcal	21.1g	18.3g	225mg	2.1mg	213μg	0.38mg	0.39mg	30mg	3.9g	1.9g

※食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和6年 12月号】

今年も残すところあと1か月となりました。秋が短かったので体が寒さに慣れず、体調を崩しやすくなります。また、空気の乾燥で感染症が流行する季節でもあります。しっかり食べて十分な睡眠をとり元気に新しい年を迎えましょう。

食品による誤嚥・窒息を防ぐために

食品による窒息事故は特に低年齢で起こりやすく、食べる力や食事の時の行動などの子ども側と、食品の滑らかさ、形状、大きさなど食品側の双方に要因があって窒息事故が起こると言われています。今回は食品による窒息事故を防ぐために、窒息を起こしやすいとされる危険な食品を例にあげます。

丸くてつるっとしているもの

ぶどう・ミニトマト・さくらんぼ・ピーナッツ・球状チーズ・うずらの卵・こんにゃく
白玉団子・飴・ラムネ・ソーセージなど

※球状の食品をまるごと口に入れずに、半分～4等分にする、調理して軟らかくする、こんにゃくは、しらたきで代用し、食べている時は姿勢をよくして食べることに集中します。

粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

餅、ごはんやパン類

※よく噛まずに詰め込んでしまうと大きな塊のまま喉に入ってしまいます。一口量を制限する必要があります。

固くて噛みきりにくいもの

りんご・生の人参・水菜・イカなど

※十分に小さくならないまま喉に送り込まれてしまいます。



お弁当に入るミニトマトやぶどうも4等分にしてください、窒息事故を防ぎましょう

おにぎりをにぎりました

11月25日の和食の日献立は午後のおやつがおにぎりでした。ぱんだ組は混ぜご飯を、きりん・ぞう組は昆布を具にごはんからはみ出さないように三角に握ることを目標に自分たちで握りました。ぱんだ組は初挑戦でしたが、楽しそうに色々な形を作っては、美味しそうに食べていました。

きりん・ぞう組は昆布を隠すことに必死で、三角にするというもう一つの目標を忘れてしまいがちでしたが、楽しく握ることができました。どのクラスも何度もおかわりをしてご飯はからっぽになりました。ご家庭でも色々な具でおにぎりづくりを楽しんでいただきたいです。



世界のお米料理

イタリア 「リゾット」

北イタリア発祥のクリーミーな食感の米料理で米をバターなどで炒めてからクリーム状になるまでスープで煮込み、米に芯が残る程度の固さアルデンテに仕上げることが大切だそうです。イタリアはパンが主食なので、パンと一緒に味わうことが多いそうです。

今月の行事食

20日 冬至献立

ごはん
鶏挽肉の卵焼き
南瓜のいとこ煮
味噌汁うどん
ぶどうゼリー

おやつ：柚子入り蒸しパン

24日 クリスマス献立

食パン
ミートローフ
ブロッコリーのサラダ
ホワイトシチュー
フルーチェ

おやつ：プッシュドノエル