



# 《令和6年12月 給食献立表》

☆☆☆大野保育所☆☆☆



日	曜	9時おやつ		昼食		3時おやつ		
		(乳児)		(乳児)	全員	全員		
2	月	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	きなこごはん	魚のゴマしそ揚げ、豆腐とわかめのみそ汁 マロニーの酢の物、りんご、きなこ	くらっかー 牛乳	
3	火	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛焼き、中華風コーンスープ レタスサラダ、にんじん、オレンジ	たきこみおにぎり(輪) 牛乳	
4	水	牛乳	あられ	牛乳	麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き、かぶのスープ アップルサラダ、みかん	かすてら のむよーぐると	
5	木	牛乳	せんべい	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぷら、納豆 かきたま汁、ミニトマト、キウイ	みれーびすけっと 牛乳	
6	金	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	麻婆豆腐、ツナ入り卵焼き きゅうりのナムル、パイン	くろぼう 牛乳	
7	土	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	肉じゃが、しゅうまい ブロッコリーサラダ、柿	やきいもくつきー 牛乳	
9	月	牛乳	桃缶	牛乳	ごはん	魚のケチャップ煮、卵の中華スープ 中華風サラダ、チーズ、バナナ	どらやき 牛乳	
10	火	牛乳	かぼちゃせん	牛乳	ごはん	煮ごみ、ウインナー ポテトサラダ、みかん	ふる一つよーぐると	
11	水	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	麦ごはん	豚肉のみそバター炒め、ミニトマト そうめん汁、ほうれん草サラダ、柿	だいずといりこのあげに 牛乳	
12	木	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	魚の竜田揚げ、五目汁 ブロッコリーのごま和え、オレンジ	きなこ一すど(田) 牛乳	
13	金	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	チキンカレー(ライス) ひじきの卵焼き、ごぼうサラダ、りんご	おこめぼふここあ 牛乳	
14	土	親子もちつき会						
16	月	牛乳	きなこおかし	牛乳	ごはん	鮭のムニエル、イタリアンスープ 大根とささみのサラダ、キウイ	ぼたぼたやき 牛乳	
17	火	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	ごはん	鶏肉のチーズ焼き、野菜スープ スパゲティサラダ、パイン	むしいも(丸) 牛乳	
18	水	牛乳	あられ	牛乳	麦ごはん	魚のあんかけ、白菜と豆腐のみそ汁 ブロッコリーのツナマヨ、バナナ	まるぼーろ のむよーぐると	
19	木	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	浦上そばろ、親子汁 焼き餃子、チーズ、柿	かくにまんじゅう 牛乳	
20	金	牛乳	きなこびすけっと	牛乳	ごはん	レバー入りハヤシ(ライス) じゃこと人参の卵とじ、みかんサラダ、りんご	おからかりんとう 牛乳	
21	土	牛乳	かぼちゃせん	牛乳	ごはん	焼きビーフン、ワカメスープ 粉ふきいも、オレンジ	どうぶつびすけっと 牛乳	
23	月	牛乳	桃缶	牛乳	ごはん	ししゃものフライ、けんちんうどん キャベツのゆかり和え、バナナ	まかろにのきなこあえ 牛乳	
24	火	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	誕生会	サンドイッチ、タンドリーチキン、コンソメスープ ミニトマト、みかん、リンゴジュース	けーき(輪) 牛乳	
25	水	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	野菜炒め、すり身スープ、枝豆、キウイ	ふる一つよーぐると 牛乳	
26	木	牛乳	びすこ	牛乳	麦ごはん	野菜とエビのかき揚げ、にらたま汁 ブロッコリーのソース炒め、オレンジ	ぱいんほっとけーき(丸) 牛乳	
27	金	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	ごはん	マカロニシチュー、炒り卵 ささみサラダ、りんご	ひこうきびすけっと(羽) 牛乳	
28	土	牛乳		牛乳		お弁当の日	おかし 牛乳	



## 給食だより



寒くなり、風邪をひきやすい季節になりました。寒い日には、体を温める食べ物で冬を乗り切りましょう！  
鍋物、煮物、炒め物、スープなど火を通して温野菜にすることで野菜の‘かさ’が減り、たくさんの量を食  
することができます。また、食物繊維を豊富に取ることができますよ！

### 【体を温める食べ物】

- ・未精製の食材(玄米・黒糖 など)
- ・冬が旬の食材/地中で育つ/寒い地域で育つ  
(人参・大根・れんこん・ごぼう・かぶ・ブロッコリー・白菜・生姜・玉ねぎ など)
- ・発酵食品(味噌・納豆・キムチ・チーズ など)
- ・その他(お肉やお魚などのたんぱく質/ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカド/ココア など)



14日は、「親子もちつき会」になっています。親子で元気よく餅つきをし、楽しい時間を過ごしてください。  
暖かい豚汁も用意していますので、ぜひ子どもたちと一緒に味わってくださいね！



- ☆ 24日は「お誕生日会・クリスマス会」です。行事食のため主食はいりません。
- ★ 28日は「お弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。

