

令和6年12月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
2	月	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 沢煮わん ゆかり和え	牛乳 豚肉 油揚げ ごぼう入りつくね	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	アンパンマンのベビーせんべい	ひこうきビスケット
3	火	ブルーベリーパン 牛乳 オムレツ ミネストローネスープ ポテトソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ブレンオムレツ ウインナー	ブルーベリーパン 米粉マカロニ さとう じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし	かぼちゃせんべい	星たべよ しお味 白ぶどう&ほうれん草ジュース 125ml
4	水	ごはん 牛乳 みそカツ(肉団子照煮) けんちん汁 おかか和え	牛乳 ヒレカツ みそ 豆腐 油揚げ かつお節	米 揚げ油 さとう さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな	ソフトな塩せん	豆乳プリン
5	木	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 白みそ汁 新香和え	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け	フルーチェ いちご 牛乳	やさしいコンソメリング
6	金	ごはん 牛乳 チャーハン しゅうまい 華風スープ オレンジ	牛乳 焼豚 ポークシューマイ 鶏肉	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし オレンジ	Ca&鉄入り きらきらコーンおほしさま	厚切りバウムクーヘン
7	土	うどん 牛乳 きつねうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	野菜ハイハイ	ミニのりすけ うす焼きサラダせんべい
9	月	白玉うどん 牛乳 五目あんかけうどん 和風炒り豆腐包み焼き 浅漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き	白玉うどん かたくり粉	はくさい ほうれんそう 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	にんじんせんべい	おはぎ きなこ
10	火	ごはん 牛乳 さばみぞれ煮 豚汁 ごま和え	牛乳 さばおろし煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも さとう ごま	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし こまつな	オレンジ	とうもろこしあられ
11	水	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく 干しいたけ はくさい たまねぎ にら とうもろこし いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃 パナナ	かぼちゃポロロ	ロールケーキ プレーン
12	木	ごはん 牛乳 ぶりキャベツカツ(じゃがいもそぼろ煮) 五目汁 しそひじき和え	牛乳 ぶりキャベツカツ 豚肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 揚げ油	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな はくさい もやし しその実	カルシウム入りベビースティック	たべっ子BABY 牛乳100ml
13	金	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ ジュリエンスープ フレンチサラダ	牛乳 星型ハンバーグ かまぼこ チキン水煮	米 さとう サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし	ポテトほうれん草の おせんべい	ももゼリー
14	土	うどん 牛乳 わかめうどん みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	まんまるソフトせんべい	きなこせんべい 二色あられ
16	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 呉汁 お浸し	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ふわふわチップにんじん味	ミレービスケット ヤクルト65ml
17	火	ごはん 牛乳 いわし梅煮 関東煮 青菜和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉	ハイハイ	お米de豆乳プリンタルト
18	水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 春巻き(鶏肉団子あまみだれ) ナムル	牛乳 焼豚 かまぼこ 春巻き	中華めん 揚げ油 さとう ごま油	メンマ とうもろこし キャベツ にんじん ねぎ もやし だいこん きゅうり	アンパンマンのおこめボール	ういろ 白 (おこきませんべい)
19	木	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	米 じゃがいも 米粉カレーうどん ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	むらさきいものおせんべい	ミニクリームパン
20	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろフレーク	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ かぼちゃ はくさい ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん	バナナ	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
21	土	うどん 牛乳 五目うどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	ふんわりソフトせん	きなこ棒 花せんべい
23	月	ごはん 牛乳 かきまわし たらひとがすみ焼き すまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ たら一匹漬け 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん はくさい えのきたけ みつば みかん	カルマフふわせん 発芽玄米入り	さつまポテト
24	火	米粉入りパン 牛乳 フライドチキン(若鶏の照り焼き) コーンスープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉入りパン ドレッシング かたくり粉 米粉 揚げ油 米粉ホワイトルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	野菜入りそふとせん	クリスマスカップデザートいちご
25	水	ごはん のりふりかけ 牛乳 運根和風ドレッシング和え 星型しんじょ煮付け ゼリー ブロッコリーおかか和え 人参炒め 鶏青のり唐揚げ (肉豆腐 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ 鶏肉 青のり まぐろフレーク かつお粉末 豆乳入り五目しんじょ星型	米 ドレッシング さとう かたくり粉 揚げ油 ゼリー	れんこん えだまめ ブロッコリー にんじん たまねぎ りんご いちご ぶどう バイン オレンジ メロン	サクッとあられ	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
26	木	ごはん ゆかり 牛乳 白菜信田煮 野菜肉巻きフライ 味噌おでん オレンジ (いわしオレンジ煮 わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 油揚げ 野菜肉巻きフライ 花かんも みそ	米 さとう 揚げ油	赤しそ粉 はくさい とうもろこし 干しいたけ こんにゃく だいこん オレンジ	ふわふわチップじゃがいも味	米粉のカップケーキ メープル
27	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳 カリフラワーカレー風味煮 五目豆煮付け キャベツゆかり和え ソースとんかつ バイン缶 (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ 大豆 ローストンカツ	米 さとう 揚げ油	カリフラワー たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 干しいたけ キャベツ 赤しそ粉 バイン	ソフトな小魚せん	きなこおかし
28	土	うどん 牛乳 みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ザラメせんべい ミニハート

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

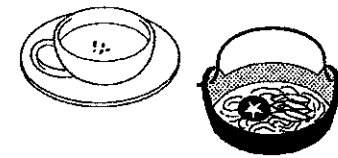


かぜのときは何を食べる？

かぜは軽くみられがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように、気をつけなければなりません。特に、子どもは抵抗力が十分ではないので要注意です。バランスよく栄養をとって、かぜの季節を乗り切りましょう。

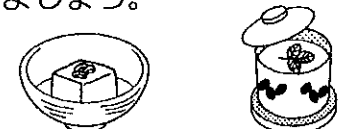
鼻水がでるとき

飲み込みやすいポタージュや雑炊、煮込みうどんなどにしましょう。



せきがでるとき

口当たりの悪いものはさけ、ゼラチンでかためた料理や茶碗蒸し、豆腐料理など、のどごしがよいものにしましょう。



ひきはじめ

体を温めることが大切なので、栄養バランスのよい鍋物や、豚汁などの汁物などで体を温め、ぐっすり休みましょう。



のどが痛いとき

のどに刺激のあるものはさけましょう。わさびやからし、カレー粉、こしょうなどの香辛料は控えましょう。



熱があるとき

水分を多くとるようにしましょう。卵豆腐やプリン、ゼリー、果汁などが食べやすいでしょう。



冬至について

冬至は1年で最も昼が短くなることで、今年は12月21日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないといわれています。ゆずには、リモネンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるともいわれています。

