



# 12がつのこんだて



令和6年度

石山寺こども園

ひょうび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょう	ちょうみりょう	栄養価	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					食塩(g)	
					0~2歳	3~5歳
2	ごはん	とうふハンバーグ スパゲティーナポリタン ほうれんそうとしめじのみそしる	とりミンチ、しろねぎ、れんこん、しょうが、もめんどうふ、パンこ、たまご、ごま スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、スライスウィンナー ほうれんそう、しめじ	みそ、さとう、さけ、しょうゆ ケチャップ、さとう、コンソメ みそ	487 15.4 0.9	567 17.1 1
3	ごはん	スタミナどん ミニたまごやき とうふとわかめのすましじる	ぎゅうももにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、ごま(たれ用)りんご、たまねぎ、しょうが たまご、ほししいたけ、あおねぎ、ひじき、ちりめんじゃこ とうふ、わかめ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さとう、ごまあぶら、りょうりつゆ わふうだし しょうゆ、さけ、わふうだし	478 20.8 1.5	591 24.3 1.9
4	ゆかりごはん (ゆかり)	ポトフ にんじんしりしり	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しろねぎ、ウィンナー(乳・卵・小麦粉不使用) (だし用)ぎゅうすじ にんじん、ツナ、たまご	わふうだし、さとう、コンソメ わふうだし	476 15.1 1.2	569 17.9 1.6
5	ごはん	ハヤシライス ほうれんそうとベーコンのいためもの	ぎゅうももにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ほうれんそう、ベーコン	こめこのハヤシルウ しお、しょうゆ	482 15.9 1.3	604 19.2 1.7
6	以→バターロール 末→しおおにぎり 未満手づかみ食べ	とりのからあげ ゆでブロッコリー・にんじん・じゃがいも レタスのスープ	とりももにく、たまご、しょうが、こむぎこ、かたくりこ、あぶら ブロッコリー、にんじん、じゃがいも ベーコン、レタス	しょうゆ、さけ しお コンソメ、わふうだし、しお	466 16.1 1.3	603 18.9 1.8
9	ごはん	ツナじゃがに きんぴらごぼう ふのみそしる	ツナ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ いとこんにやく、れんこん、にんじん、ささがきごぼう、ちくわ、ごま ふ、あおねぎ	しょうゆ、さとう、さけ、みりん りょうりつゆ、ごまあぶら みそ	476 19.4 2.3	581 22.8 2.7
10	ごはん	さばのごまだれやき ひじきのにももの とんじる	さば、くろごま ひじき、みずくだいず、にんじん、あぶらあげ ぶたももにく、だいこん、さといも、ささがきごぼう、にんじん、あおねぎ	りょうりつゆ しょうゆ、みりん、さけ、さとう みそ	453 14.4 1.8	564 17 2
11	ごはん	なっとうチャーハン こくさんぎょうざ りょくおうしょくやさいスープ	ぶたミンチ、ひきわりなっとう、にんじん、ピーマン、あおねぎ、ほししいたけ こくさんぎょうざ にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ベーコン	わふうだし、コンソメ、みりん、さけ コンソメ、わふうだし、しお	429 19.6 1.1	509 21.7 1.4
12	うどん	こもくうどん かぼちゃのあまに	とりももにく、にんじん、なると(乳卵不使用)、あおねぎ、ほうれんそう、わかめ、 たまねぎ、ほししいたけ かぼちゃ	わふうだし、みりん、さけ、さとう わふうだし、みりん、さとう	497 19.3 1.1	637 21.4 1.2
13	ひすいごはん (さつまいも、えだまめ)	さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのにももの とうふとなめこのみそしる	さけ、しおこうじ きりぼしだいこん、にんじん、あぶらあげ、ちくわ とうふ、なめこ、あおねぎ	しょうゆ、さとう、さけ、みりん みそ	643 23.8 1.4	726 30.4 2.5
16	ごはん	ちゅうかふうませごはん ちんげんさいともやしのソテー オニオンスープ	ぶたミンチ、にんじん、ピーマン、ひじき、ほししいたけ ちんげんさい、もやし、ツナ ベーコン、たまねぎ	ごまあぶら、わふうだし しょうゆ、みりん、ごまあぶら コンソメ、わふうだし、しお	464 21.1 1.2	541 22.8 1.4
17	ごはん	たちうおのたれやき カレーじゃがいもソテー けんちんじる	たちうお、かたくりこ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あぶら とうふ、ささがきごぼう、にんじん、だいこん、さといも、あおねぎ	りょうりつゆ カレーこ、しょうゆ、コンソメ わふうだし、みりん	442 18.5 1.5	558 22.7 1.8
18	以→こくどうパン 末→ふりかけごはん (しそこんぶ)	チキンナゲット クリスマスサラダ とうにゅうスープ	とりむねにく、スキムミルク、こむぎこ、かたくりこ、たまご、あぶら ミニトマト、プロセスチーズ、ハム、きゅうり、にんじん、ブロッコリー ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、とうにゅう	ケチャップ、しお、さけ す、しお、さとう、あぶら コンソメ、わふうだし、しお	518 18.1 0.9	601 19.4 1.1
19	ごはん	とりにくのやさいあんかけ ごもくまめ きゃべつとわかめのみそしる	とりももにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、かたくりこ、あぶら みずくだいず、にんじん、いたこんにやく、ほししいたけ、こんぶ きゃべつ、わかめ、あおねぎ	さとう、す、しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ、さとう みそ	621 23.1 1.2	679 28.6 2.1
20	ごはん	ポークカレー	ぶたももにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ	こめこのカレールウ	498 15.7 1.6	627 19 2
23	以→ぎゅうにゅう ☆おたんじょうかい☆ 以→バターロール 末→ごはん	ミートオムレツ てづくりハンバーグ ブロッコリーとツナのソテー やさいのスープ	たまご、にんじん、たまねぎ、あいびきミンチ、ぎゅうにゅう あいびきミンチ、たまねぎ、たまご、パンこ、ぎゅうにゅう ブロッコリー、ツナ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、ベーコン	しお、ケチャップ、コンソメ しお、こしょう、ケチャップ マヨドレ コンソメ、わふうだし、しお	512 18.4 1.1	592 22.6 1.4
24	ごはん	さけのフライ ちんげんさいともやしのソテー パンプキンスープ	さけ、こむぎこ、パンこ、たまご、あぶら ちんげんさい、もやし、ツナ かぼちゃ、たまねぎ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	しお しょうゆ、みりん、さけ、ごまあぶら、しお コンソメ、さとう、しお	519 21 1.6	577 23.9 2.3
25	コーンごはん (ホールコーン) 以→ぎゅうにゅう	とりにくのグリル ナムルふうにびたし えのきとわかめのみそしる	とりももにく、たまねぎ ほうれんそう、にら、にんじん、もやし、あぶらあげ、しょうが えのき、わかめ、あおねぎ	しお、さけ さとう、しお、しょうゆ、す、ごまあぶら、みりん みそ	467 24.8 1.2	551 28.7 1.5
26	以→こくどうパン 末→ごはん	ミートローフ ポークビーンズ ほうれんそうスープ	あいびきミンチ、ひじき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、パンこ、たまご、スキムミルク、ぎゅうにゅう、バター みずくだいず、ぶたももにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ベーコン	コンソメ、ケチャップ ケチャップ、しお、さとう、コンソメ コンソメ、わふうだし、しお	487 21.3 0.8	576 24.2 1.5
27	ごはん	こぎつねちらし やさいのあっさり えのきのすましじる	とりミンチ、あぶらあげ、にんじん、えだまめ、ひじき、ごま だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ちくわ、あつあげ わかめ、あおねぎ、えのき	わふうだし、す、さとう、しお、しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ、さとう しょうゆ、さけ、わふうだし	490 18.1 1.9	590 21.9 2.2

## 冬が旬の食材「小松菜」

中国が原産で、江戸時代に小松菜川という地域(現在の東京・江戸川区)で栽培されていたことから、この名で呼ばれるようになりました。寒さに強く、霜にあたると甘味が増します。アクが少なく、おひたしやあえもののほか、炒めものや漬けものにしてもおいしく食べられます。

### マナーを守ろう

食事中はまわりの人に嫌な思いをさせないことも大切です。席を立てて歩いたり、食器の音を立てたり、クチャクチャと食べたりしないよう注意しましょう。



## 今年は12月21日が冬至です

冬至に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

