令和6年

12月　給食献立表

第二福田保育園

	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	牛乳 せんべい	炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 ｼｭｶﾞｰｻﾝﾄﾞ	せんべい・砂糖・食ﾊﾟﾝ 白ごま・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 ちりめん・ﾊﾞﾀｰ	人参・玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり・もやし・ｷｬﾍﾞﾂ わかめ・ゆかり
3 17	火	牛乳 ﾋﾞｽｺ	鶏めし 大根ｻﾗﾀﾞ みかん		牛乳 豆乳もち	ﾋﾞｽｺ・片栗粉・砂糖・ﾏﾖﾄﾞﾚ	牛乳・鶏もも肉・ﾂﾅ水煮缶 調整豆乳・きな粉	もみのり・大根・人参・ｷｬﾍﾞﾂ みかん
4 18	水	牛乳 乳ﾎﾞｰﾛ	豚肉の生姜炒め 和風あえ わかめｽｰﾌﾟ		牛乳 菓子・するめ	乳ﾎﾞｰﾛ・菓子・砂糖	牛乳・するめ・豚もも肉 絹豆腐	しょうがﾁｭｰﾌﾞ・玉ねぎ・人参 ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・小松菜・もやし わかめ
5 19	木	牛乳 ｳｴﾊｰｽ	ﾁｷﾝｶﾚｰ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ りんご		5日　牛乳・焼き芋 19日　牛乳・ｺｺｱｸｯｷｰ	ｳｴﾊｰｽ・じゃがいも 砂糖・小麦粉・純ｺｺｱ ｶﾚｰﾙｳ	牛乳・鶏もも肉・ﾊﾞﾀｰ	人参・玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・りんご さつまいも
6 20	金	牛乳 ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ	鮭の塩焼き 彩野菜ごまあえ みそ汁		牛乳 きな粉蒸しﾊﾟﾝ	ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ・白ごま・里芋 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖	牛乳・塩鮭・油揚げ 中みそ・ﾊﾞﾀｰ・調整豆乳 きな粉	人参・小松菜・白菜・もやし ｺｰﾝ・玉ねぎ・しめじ やっこねぎ
7 21	土	牛乳 せんべい	和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 磯あえ ﾊﾞﾅﾅ		牛乳 菓子	せんべい・菓子・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	牛乳・ﾍﾞｰｺﾝ	人参・玉ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｴﾘﾝｷﾞ 小松菜・もやし・きゅうり 塩昆布・ﾊﾞﾅﾅ
9 23	月	牛乳 ﾋﾞｽｺ	ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ もみのり		牛乳 菓子・ﾁｰｽﾞ	ﾋﾞｽｺ・菓子・ｶﾚｰ粉・ﾏﾖﾄﾞﾚ	牛乳・ﾁｰｽﾞ・鶏もも肉 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾂﾅ水煮缶	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・きゅうり もみのり
10 24	火	牛乳 ｳｴﾊｰｽ	赤魚の天ぷら ゆかりあえ すまし汁		牛乳 かぼちゃｼｭｰｸﾘｰﾑ	ｳｴﾊｰｽ・天ぷら粉 おつゆ麩・小麦粉・強力粉 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	牛乳・赤魚・ﾊﾞﾀｰ・卵 生ｸﾘｰﾑ	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・きゅうり・ｺｰﾝ ゆかり・玉ねぎ・わかめ やっこねぎ・かぼちゃ
11 25	水	牛乳 乳ﾎﾞｰﾛ	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう ｵﾚﾝｼﾞ		お茶 ちりめんおにぎり	乳ﾎﾞｰﾛ・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・砂糖 春雨	牛乳・鶏もも肉・ちりめん かつお節	きくらげ・きゅうり・人参・ｵﾚﾝｼﾞ 塩昆布・やっこねぎ
12 26	木	牛乳 ﾋﾞｽｹｯﾄ	わかめごはん 豚汁 水菜のあえもの	ﾊﾞﾅﾅ	牛乳 おふﾗｽｸ	ﾋﾞｽｹｯﾄ・さつまいも おつゆ麩・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	牛乳・豚もも肉・油揚げ 中みそ・ﾊﾞﾀｰ	わかめごはんの素・しめじ 人参・大根・板こんにゃく やっこねぎ・水菜・もやし きゅうり・ﾊﾞﾅﾅ
13 27	金	牛乳 ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ	肉じゃが しらすあえ 納豆 年越しうどん 白菜のおひたし みかん		牛乳 菓子・昆布	ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ・菓子・じゃがいも 砂糖 ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ・菓子 干しうどん・砂糖	牛乳・豚もも肉・ちりめん 納豆 牛乳・豚もも肉 紅白かまぼこ かつお節	昆布・人参・玉ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ 糸こんにゃく・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小松菜 ごぼう・玉ねぎ・白菜 小松菜・人参・みかん・昆布
14 28	土	牛乳 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾗｰﾒﾝ ﾅﾑﾙ りんご		牛乳 菓子	ﾋﾞｽｹｯﾄ・菓子・中華麺 白ごま	牛乳・豚もも肉・ちりめん 中みそ・なると	もやし・ｺｰﾝ・わかめ・人参 やっこねぎ・きゅうり・りんご

☆　24日（火）　誕生日会特別献立　　ロールパン　クリスピーチキン　マカロニサラダ　コーンクリームスープ
　　３時のおやつ　　クリスマスケーキ

☆　7日（土）　給食はお弁当と同じメニューになります。

※アレルギーについて
・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

12月22日は冬至

冬至は1年で最も昼の時間が短くなる日です。冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物であるかぼちゃ（別名：なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると風邪をひかないとされており、ゆず湯の強い香りは邪気を祓うとされています。
また、昔は夏が旬のかぼちゃを貴重な栄養源として、冬場まで保存して食べていました。

年越しそばについて

年越しそばは江戸時代から続く日本の文化です。大晦日にそばを食べるのは、手軽で縁起が良い食べ物であるからだとされています。
そばが縁起物だとされる理由は、細く長い見た目から長寿の祈願に結び付けられること、また切れやすい食べ物なので1年の苦労や厄と縁を切ることができると考えられているからです。
手軽さを求められた理由は、正月のおせちを準備するお母さんの負担を減らすためだったと言われています。
年越しそばは地域やご家庭により入れる具材などが異なります。お友達や先生にどんな年越しそばを食べるのか聞いてみるのも楽しいですね！