令和６年１２月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献　立　名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
2	月	むぎちゃ おかし	ごはん	やきとりどん、ゆでやさい くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	鶏もも肉、牛乳	米、麦、油、ざらめ マーラーカオ	ほうれん草、人参 もやし、果物
3	火	むぎちゃ おかし	パン	マカロニいりクリームに、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おからナゲット	鶏肉、ベーコン、牛乳 おから、豆腐	パン、マカロニ、油 バター、生クリーム	人参、玉葱、しめじ グリーンピース、ブロッコリー、果物
4	水	むぎちゃ おかし	うどん	にくじるうどん、あおなおかかあえ チーズ、フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	豚肉、チーズ 牛乳	生うどん ミニパン	玉葱、人参、しめじ えのき、青菜
5	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ジャージャンとうふ、こまつなのじゃこあえ ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	米、麦、油 三温糖	人参、ピーマン、ねぎ 小松菜、人参、パイン
6	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	にざかな、れんこんサラダ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、中ざらめ、マヨネーズ 三温糖、米粉ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	蓮根、ほうれん草、人参 コーン、なめこ、ねぎ
9	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、ｴﾘﾝｷﾞ、ﾚｰｽﾞﾝ ﾄﾏﾄ、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
10	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	はくさいとにくだんごのスープに、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう だいがくいも	豚挽肉、チーズ 牛乳、	パン、春雨、さつま芋 油、三温糖	長葱、白菜、人参 玉葱、果物
11	水	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、あおなコーンごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう おこめｽﾃｨｯｸｹｰｷ	魚切り身、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、ざらめ 三温糖、お米ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	青菜、人参、コーン 牛蒡、大根、葱
12	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル くだもの、むぎちゃ	コーンポタージュ しょくぱん	鶏肉、ハム 牛乳	米、麦、片栗粉、油 三温糖、食パン、バター	もやし、ほうれん草 人参、果物、コーン、玉葱
13	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	チキンピラフ、だいこんサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう カステラ	鶏肉、ベーコン ハム、わかめ、牛乳	米、バター、油 三温糖、カステラ	玉葱、人参、ピーマン しめじ、大根、きゅうり、葱
16	月	むぎちゃ おかし	ごはん	やきとりどん、ゆでやさい くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	鶏もも肉、牛乳	米、麦、油、ざらめ マーラーカオ	ほうれん草、人参 もやし、果物
17	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	だいこんいりシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいもとレーズンのちゃきん	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、じゃが芋、油 バター、さつま芋、三温糖	大根、玉葱、人参、コーン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物、干しブドウ
18	水	むぎちゃ おかし	うどん	にくじるうどん、あおなおかかあえ チーズ、フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	豚肉、チーズ 牛乳	生うどん ミニパン	玉葱、人参、しめじ えのき、青菜
19	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ジャージャンとうふ、こまつなのじゃこあえ ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	米、麦、油 三温糖	人参、ピーマン、ねぎ 小松菜、人参、パイン
20	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	にざかな、れんこんサラダ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、中ざらめ、マヨネーズ 三温糖、米粉ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	蓮根、ほうれん草、人参 コーン、なめこ、ねぎ
23	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、ｴﾘﾝｷﾞ、ﾚｰｽﾞﾝ ﾄﾏﾄ、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
24	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ウインナー、ゆでブロッコリー ほうれんそうとたまごのスープ、クリスマスデザート	ヨーグルト、むぎちゃ たねぬきプルーン	鶏肉、ウインナー 卵、ヨーグルト	米、油 バター、クリスマスデザート	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ﾄﾏﾄ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ほうれん草、ﾌﾟﾙｰﾝ
25	水	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、あおなコーンごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう おこめｽﾃｨｯｸｹｰｷ	魚切り身、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、ざらめ 三温糖、お米ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	青菜、人参、コーン 牛蒡、大根、葱
26	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル くだもの、むぎちゃ	コーンポタージュ しょくぱん	鶏肉、ハム 牛乳	米、麦、片栗粉、油 三温糖、食パン、バター	もやし、ほうれん草 人参、果物、コーン、玉葱
27	金	むぎちゃ おかし	めん	スパゲティミートソース、だいこんサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ ハム、牛乳	スパゲティ、油、バター 三温糖	玉葱、人参、ピーマン ﾄﾏﾄ、大根、きゅうり

〇土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー ・ パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

※都合により献立を変更することがあります。

１２月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	460	573
たんぱく質　g	18.4	24.0
脂　質　g	14.3	20.0
カルシウム　g	217	307
鉄　mg	2.8	2.8
ビタミンC　mg	31	39
食塩相当量　g	1.5	1.9

【年末年始を楽しく過ごしましょう】

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。

【栄養素の話　食物繊維】

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの一日の摂取目標量は8ｇ以上です。

☆食物繊維が多く含まれている食品☆

ゆでそば（2.9ｇ/100ｇ）、乾燥ひじき（2.6ｇ/5ｇ）、ごぼう（1.7ｇ/30ｇ）、バナナ（1.1ｇ/1本）
ゆでスパゲティ（3.0ｇ/100ｇ）、納豆（3.4ｇ/1パック）、アボカド（3.4ｇ/60ｇ）