



12月給食献立(乳児・幼児食)

12月2日～12月17日給食献立

12月平均給食栄養量			
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
1～2歳児	523	19.7	17.7
3～5歳児	565	20.6	17.2g

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
2	月	牛乳 ルヴァン	きつねちらし寿司 ほうれん草の和え物 赤だし	牛乳 プリン	米・酢・上白糖・塩・揚げ・ちりめんじゃこ・きゅうり・人参・干し椎茸・高野豆腐・しょうゆ・のり・錦糸玉子 ほうれん草・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 なめこ・玉ねぎ・みつば・赤だし・味噌 牛乳・プリンミックス
3	火	牛乳 バナナ	☆おもちつき☆ 菜飯 豚汁	お茶 鮭おにぎり	もち米・上白糖・しょうゆ・のり 米・菜めしの素 豚肉・大根・ごぼう・突きこんにゃく・人参・ねぎ・味噌 ほうじ茶・米・鮭フレーク・ごま
4	水	牛乳 ぱりんこ	ロールパン ビーフシチュー キャベツとハムのサラダ オレンジ	牛乳 マドレーヌ	ロールパン・牛肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・しめじ・ブロッコリー・ビーフシチュールー・コンソメ キャベツ・ハム・人参・マヨネーズ オレンジ 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン
5	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き ひじき煮 味噌汁	牛乳 じゃが芋のバター焼き	米・ホキ・塩・玉ねぎ・マヨネーズ・ごま 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん 豆腐・しめじ・わかめ・味噌 牛乳・じゃが芋・有塩バター
6	金	牛乳 野菜クラッカー	塩焼きそば ブロッコリーの中華和え わか玉スープ	牛乳 コーンおにぎり	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・鶏がらだし・塩・粉かつお・青のり ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 わかめ・鶏卵・えのき・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・コーン・しょうゆ・塩
7	土	牛乳 ハッピーターン	甘味噌ミンチ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・合挽き肉・人参・干し椎茸・ねぎ・なたね油・味噌・上白糖・みりん・しょうゆ・酒・片栗粉 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
9	月	牛乳 ルヴァン	ビビンバ風ごはん 餃子 豆腐のスープ	牛乳 フライドポテト	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・チンゲン菜・大根・人参・しょうゆ・ごま・ねぎ 餃子 豆腐・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・カットポテト・塩・植物油
10	火	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯・ミートローフ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ももケーキ	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ キャベツ・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・エリンギ・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・なたね油・上白糖・牛乳・黄桃缶・ホイップ
11	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚の照り焼き 大根の甘酢和え 味噌汁	牛乳 カラメル大豆	米・ホキ・しょうゆ・みりん・上白糖・酒 大根・人参・わかめ・上白糖・しょうゆ・酢 里芋・小松菜・揚げ・味噌 牛乳・大豆・片栗粉・なたね油・上白糖・しょうゆ・酒
12	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 油淋鶏 ほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 レーズンクッキー	米・鶏肉・しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・植物油・白ねぎ・にんにく・しょうが・上白糖・酢・ごま油・ごま ほうれん草・もやし・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖・ごま油 コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう
13	金	牛乳 野菜クラッカー	味噌煮込みうどん 小松菜のツナ和え みかん	お茶 切干大根おにぎり	うどん・豚肉・白菜・人参・揚げ・ねぎ・味噌・上白糖・みりん 小松菜・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 みかん ほうじ茶・米・切干大根・人参・上白糖・しょうゆ
14	土	牛乳 ハッピーターン	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ ニコニコゼリー	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン・なたね油・だしの素・塩・しょうゆ じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・ぱりんこ・ニコニコゼリー
16	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 大根ナムル わかめスープ	牛乳 ふのラスク	米・ミートボール・玉ねぎ・小松菜・パプリカ・しょうゆ・酢・上白糖・鶏がらだし・片栗粉 大根・人参・ごま・ごま油・しょうゆ・上白糖 わかめ・玉ねぎ・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
17	火	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の彩り炒め キャベツの和え物 味噌汁	牛乳 ふかし芋	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・エリンギ・ごま油・上白糖・しょうゆ・片栗粉 キャベツ・さつま揚げ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・さつま芋・塩

12月給食献立(乳児・幼児食)

12月18日～12月28日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
18	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 おでん 白菜のゆかり和え 黄桃缶	牛乳 きな粉蒸しパン	米・鶏肉・大根・こんにゃく・人参・厚揚げ・じゃが芋・しょうゆ・塩・みりん 白菜・人参・しその香 黄桃缶 牛乳・ホットケーキミックス・なたね油・きな粉
19	木	牛乳 たべっこベビー	ご飯 さわらのゆず味噌焼き かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 ちんすこう	米・さわら・白味噌・上白糖・酒・みりん・ゆず かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん 花麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・片栗粉・上白糖・なたね油
20	金	牛乳 野菜クラッカー	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ じゃが芋のスープ	お茶 ツナマヨおにぎり	スパゲティ・塩・合挽き肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・パセリ ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング じゃが芋・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩 米・ツナ・上白糖・しょうゆ・マヨネーズ
21	土	牛乳 ハッピーターン	牛丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん 野菜クラッカー	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・野菜クラッカー
23	月	牛乳 ルヴァン	ミンチカレー ほうれん草とツナのサラダ オレンジ	牛乳 きな粉花豆	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレールー・なたね油 ほうれん草・ツナ・コーン・和風ドレッシング りんご 牛乳・白花豆・きな粉
24	火	牛乳 バナナ	☆クリスマス会☆ ご飯・鶏の唐揚げ クリスマスポテト コーンスープ	牛乳 クリスマスケーキ	米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油 じゃが芋・ブロッコリー・ミックスベジタブル・人参・マヨドレ コーンクリームスープ・牛乳・玉ねぎ・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・黄桃缶・みかん缶・パイン缶・ホイップ
25	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根と青菜の和え物 かき玉汁	牛乳 かぼちゃのバター焼き	米・さば・塩・なたね油 切干大根・なたね油・小松菜・人参・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・かぼちゃ・有塩バター
26	木	牛乳 たべっこベビー	ご飯 豚肉の生姜炒め 大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 大豆・大根・人参・こんにゃく・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・クラッカー・いちごジャム
27	金	牛乳 野菜クラッカー	年越しうどん 金平ごぼう みかん缶	お茶 ひじきおにぎり	うどん・鶏肉・玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・上白糖・しょうゆ・みりん ごぼう・人参・ちくわ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 みかん缶 ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油
28	土	牛乳 ハッピーターン	ウインナーピラフ コンソメスープ バナナ	牛乳 たべっこベビー 味しらべ	米・ポークウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・塩・コンソメ・植物油 キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩 バナナ 牛乳・たべっこベビー・味しらべ

12月21日は 冬至

二十四節気の一つで、1年で一番夜の時間が長く
昼の時間が短い日です。
この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。
冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、
1年間大きな病気にかからず、風邪を引いた場合でも
長引かないといわれています。

