



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
2 月	ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚すき焼き風 しいたけとほうれん草ソテー りんご	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ほしえび みそ	こめ しらたき いたふ こむぎこ ごま油	だいこん にんじん たまねぎ えのき はくさい しいたけ ほうれんそう ヨン缶 りんご ねぎ ひじき	牛乳 肉餅	452	21.8	12.1	1.3	バナナ
3 火	ゆかりご飯 味噌汁(白菜・えのき) マーボー大根 かぼちゃ天 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ ごま油 さつまいも	はくさい えのき にんじん だいこん ねぎ いら しいたけ しょうが かぼちゃ りんご	牛乳 さつまいもパイ	435	14.7	10.9	0.8	ゆかり おにぎり
4 水	ご飯 味噌汁(豆腐) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) 野菜炒め りんご	とうふ たまご なつとう ぎゅうにゅう みそ	こめ ホットケーキミックス	ねぎ にんじん ほうれんそう のり たまねぎ しめじキャベツ りんご ヨン缶 あおのり	牛乳 コーンと青のりの 蒸しパン	501	19.4	13.6	1.5	バナナ
5 木	ご飯 味噌汁(にんじん・もやし) 豚肉のみそ焼き キャベツ付合わせ 大根きんぴら りんご	ぶたにく ぜらチン ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく ごま油	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ひじき りんご みかん缶	ミルクプリン 味しらす	472	18.6	9.5	1.1	ぱりんこ
6 金	木枯らしカレー こまつなサラダ 麦茶 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ こまつな もやし ひじき りんご	牛乳 サラダせん	462	15.4	13.3	1.1	サラダせん
7 土	<b>生活発表会</b>									
9 月	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 揚げ豆腐あんかけ マカロニサラダ りんご	とうふ ハム ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ いたふ バター かたくりこ マカロニ ホットケーキミックス	えのき こまつな にんじん いんげん しいたけ きゅうり りんご	牛乳 ホットケーキ	541	17.9	15.1	1.4	ホット ケーキ
10 火	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) 焼き鮭 小松菜とひじき和え 根菜煮 りんご	さけ ちくわ ぎゅうにゅう あんこ みそ	こめ じゃがいも 食パン	はくさい しめじ にんじん こまつな ひじき だいこん りんご	牛乳 あんサンド	512	21.9	12.3	1.8	あんサンド
11 水	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ハムエッグ 白菜のおひたし 切干大根煮 りんご	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも	えのき はくさい 切干しだいこん にんじん ひじき グリンピース りんご	牛乳 フライドポテト	483	21.7	15.8	1.7	ゆかり おにぎり
12 木	梅ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) まんまるしゅうまい わかめと春雨の和え物 りんご	ぶたにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう 花かつお みそ	こめ ごま いたふ しゅうまいの皮 はるさめ こむぎこ	うめぼし にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリンピース ひじき わかめ りんご こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	517	19.9	13.2	1.3	うすやき
13 金	ぱりぱり春巻き丼 味噌汁(白菜・玉葱) もやしといんげんのごま酢和え りんご	ぶたにく ぜらチン	こめ はるさめ ごま油 さつまいも	ピーマン にんじん しいたけ にんにく たまねぎ はくさい もやし いんげん りんご ぶどうジュース	牛乳 ぱりんこ	445	11.6	5.6	1.1	ごま おにぎり
14 土	野菜うどん バナナ 牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	402	15.7	13.1	2.1	ぼたぼた 焼き
16 月	ご飯 味噌汁(キャベツ・ほうれん草) 鶏の親子煮 ポテトサラダ りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう ハム みそ 魚肉ソーセージ	こめ じゃがいも マカロニ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ みつば りんご	牛乳 スープヌードル	547	23.6	21.1	1.8	バナナ
17 火	ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 筑前煮 白菜のおかか和え りんご	あぶらあげ とりにく とうふ 花かつお ぎゅうにゅう あんこ みそ	こめ こんにやく	にんじん ひじき ごぼう バナナ にんじん えのき こまつな だいこん れんこん いんげん しいたけ はくさい りんご	牛乳 バナナ春巻き	390	20.7	10.9	1.4	ごま おにぎり
18 水	ご飯 味噌汁(白菜・もやし) 豆腐土佐揚げ いんげん胡麻和え ひじき煮 りんご	とうふ 花かつお だいす きつあげ ぎゅうにゅう たまご 魚肉ソーセージ みそ	こめ しらたき ホットケーキミックス	もやし はくさい にんじん いんげん ひじき いんげん りんご	牛乳 おかずパン	493	20.8	11.9	1.5	おかずパン
19 木	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) 肉じゃが煮 ほうれん草ソテー チーズ納豆 りんご	ぶたにく なつとう チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも オリーブ油 食パン	わかめ だいこん もやし にんじん たまねぎ いちごジャム ヨン缶 りんご グリンピース ほうれんそう	牛乳 ジャムサンド	591	25.4	17.0	1.8	ジャム サンド
20 金	豚丼 味噌汁(にんじん・いたふ) 春雨サラダ りんご	ぶたにく たまご ハム ヨーグルト みそ	こめ しらたき いたふ はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり りんご	ヨーグルト ぎんびすビスケット	507	18.7	12.2	1.2	わかめ おにぎり
21 土	五目うどん バナナ 牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 ぱりんこ	414	16.8	12.3	2.2	ぱりんこ
23 月	わかめご飯 味噌汁(もやし・人参) おからナゲット キャベツサラダ マロニーサラダ りんご	とりにく おから たまご ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ パン粉 はるさめ	わかめ もやし にんじん えのき しいたけ いんげん キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ	牛乳 煮かぼちゃ	516	21.8	16.0	1.8	わかめ おにぎり
24 火	リースドライカレー 星の子スープ ブロッコリーサラダ りんご	ぶたにく うずら卵 ヨーグルト ぎゅうにゅう 生クリーム	こめ マカロニ ロールパン	たまねぎ にんにく しょうが 赤ピーマン ピーマン しいたけ オクラ えのき ブロッコリー ヨン缶 レタス ミノマト レモン汁 りんご みかん缶 バナナ	牛乳 フルーツサンド	553	19.9	21.2	1.3	バナナ
25 水	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 中華風卵焼き ほうれん草おかか和え すき昆布煮 りんご	とうふ たまご ハム 花かつお あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	えのき にんじん ねぎ ピーマン ひじき ほうれんそう こんぶ りんご	牛乳 かりんとう	518	19.2	15.7	1.8	ぼたぼた 焼き
26 木	ご飯 味噌汁(大根・人参) 竜田揚げ(鯖) ごぼうサラダ りんご	さば ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ 食パン	にんじん しいたけ だいこん しょうが ごぼう きゅうり りんご	牛乳 シュガートースト	559	21.9	17.8	1.6	シュガー トースト
27 金	三色丼 味噌汁(板麩・白菜) 花野菜のオイスター炒め りんご	ぶたにく たまご でんぶ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ そうめん	ほうれんそう はくさい しめじ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン りんご ねぎ	牛乳 年越しそうめん	494	22.1	13.0	1.5	ゆかり おにぎり
28 土	あったかうどん バナナ 牛乳	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ こまつな にんじん しいたけ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	438	17.5	19.5	1.1	バナナ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみに なります。栄養価に6時のおやつは含みません。

人気レシピの紹介です☆



八宝菜風汁・野菜をたっぷり食べられます

〈材料〉子ども1人分

なると...5g    ほうれんそう...5g    かつおだし...120g  
 たまねぎ...10g    えび...10g    しょうゆ...3g  
 にんじん...15g    うずら卵...10g    しお...0.2g  
 はくさい...20g    油...1g    かたくりこ...1.5g  
 しめじ...7g    料理酒...1g

〈作り方〉

- ① なると半月切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、はくさいは一口大、しめじは長さ2~3cmに切る。
- ② ほうれんそうを長さ2cmに切り、ゆでてあく抜きし、水分を絞る。
- ③ たまねぎ、にんじんをさっと炒め、かつおだしを加えて煮る。煮えたら、はくさい、しめじを加え、軟らかくなったら、えび、なるとを加えて煮る。
- ④ ③に火が通ったら調味し、水溶性片栗粉でとろみを付け(水は分量外)、②を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、小さく切ったうずら卵をのせる。

毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
 献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
2 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚すき焼き風 しいたけとほうれん草ソテー りんご	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ほしえび みそ	こめ しらたき いたふ こむぎこ ごま油	だいこん にんじん たまねぎ えのき はくさい しいたけ ほうれんそう コーン缶 りんご ねぎ ひじき	牛乳 肉餅	409	20.2	12.7	1.2	バナナ
3 /火	牛乳 ゆかりご飯 味噌汁(白菜・えのき) マーボー大根 かぼちゃ天 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ ごま油 さつまいも	はくさい えのき にんじん だいこん ねぎ たら しいたけ しょうが かぼちゃ りんご	牛乳 さつまいもパイ	390	14.2	11.7	0.7	ゆかり おにぎり
4 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) 野菜炒め りんご	とうふ たまご なっとう ぎゅうにゅう みそ	こめ ホットケーキミックス	ねぎ にんじん ほうれんそう のり たまねぎ しめじキャベツ りんご コーン缶 あおのり	牛乳 コーンと青のりの 蒸しパン	398	17.1	13.5	1.3	バナナ
5 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(にんじん・もやし) 豚肉のみそ焼き キャベツ付合わせ 大根きんぴら りんご	ぶたにく ぜらチン ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく ごま油	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ひじき りんご みかん缶	ミルクプリン 味しらべ	439	18.2	11.3	1.0	ぱりんこ
6 /金	牛乳 木枯らしカレー こまつなサラダ 麦茶 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ こまつな もやし ひじき りんご	牛乳 サラダせん	407	14.6	13.1	0.8	サラダせん
7 /土	<b>生活発表会</b>									
9 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 揚げ豆腐あんかけ マカロニサラダ りんご	とうふ ハム ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ いたふ バター かたくりこ マカロニ ホットケーキミックス	えのき こまつな にんじん いんげん しいたけ きゅうり りんご	牛乳 ホットケーキ	431	15.8	14.8	1.2	ホット ケーキ
10 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) 焼き鮭 小松菜とひじき和え 根菜煮 りんご	さけ ちくわ ぎゅうにゅう あんこ みそ	こめ じゃがいも 食パン	はくさい しめじ にんじん こまつな ひじき だいこん りんご	牛乳 あんサンド	400	19.1	12.5	1.6	あんサンド
11 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ハムエッグ 白菜のおひたし 切干大根煮 りんご	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも	えのき はくさい 切干しだいこん にんにく たまねぎ はくさい りんご ひじき グリンピース りんご	牛乳 フライドポテト	380	18.9	15.3	1.4	ゆかり おにぎり
12 /木	牛乳 梅ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) まんまるしゅうまい わかめと春雨の和え物 りんご	ぶたにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう 花かつお みそ	こめ ごま いたふ しゅうまいの皮 はるさめ こむぎこ	うめほし にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリンピース ひじき わかめ りんご こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	456	18.1	13.3	1.2	うすやき
13 /金	牛乳 ぱりぱり春巻き丼 味噌汁(白菜・玉葱) もやしといんげんのごま酢和え りんご	ぶたにく ぜらチン	こめ はるさめ ごま油 さつまいも	ピーマン にんじん しいたけ にんにく たまねぎ はくさい もやし いんげん りんご ぶどうジュース	グレープゼリー ぱりんこ	409	12.4	8.2	1.0	ごま おにぎり
14 /土	牛乳 野菜うどん パナナ 牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	354	14.9	13.6	1.6	ぼたぼた 焼き
16 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・ほうれん草) 鶏の親子煮 ポテトサラダ りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう ハム みそ 魚肉ソーセージ	こめ じゃがいも マカロニ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ みつば りんご	牛乳 スープヌードル	429	20.2	19.4	1.5	バナナ
17 /火	牛乳 ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 筑前煮 白菜のおかか和え りんご	あぶらあげ とりにく とうふ 花かつお ぎゅうにゅう あんこ みそ	こめ こんにやく	にんじん ひじき ごぼう パナナ にんじん えのき こまつな だいこん れんこん いんげん しいたけ はくさい りんご	牛乳 バナナ春巻き	357	19.3	11.6	1.3	ごま おにぎり
18 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(白菜・もやし) 豆腐土佐揚げ いんげん胡麻和え ひじき煮 りんご	とうふ 花かつお だいた さつまあげ ぎゅうにゅう たまご 魚肉ソーセージ みそ	こめ しらたき ホットケーキミックス	もやし はくさい にんじん いんげん ひじき いんげん りんご	牛乳 おかずパン	391	18.3	12.2	1.3	おかずパン
19 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・わかめ) 肉じゃが煮 ほうれん草ソテー チーズ納豆 りんご	ぶたにく なっとう チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも オリーブ油 食パン	わかめ だいこん もやし にんじん たまねぎ いちごジャム コーン缶 りんご グリンピース ほうれんそう	牛乳 ジャムサンド	462	21.9	16.3	1.6	ジャム サンド
20 /金	牛乳 豚丼 味噌汁(にんじん・いたふ) 春雨サラダ りんご	ぶたにく たまご ハム ヨーグルト みそ	こめ しらたき いたふ はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり りんご	ヨーグルト ぎんびすビスケット	472	18.8	13.4	1.1	わかめ おにぎり
21 /土	牛乳 五目うどん パナナ 牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 ぱりんこ	304	13.9	12.3	1.1	ぱりんこ
23 /月	牛乳 わかめご飯 味噌汁(もやし・人参) おからナゲット キャベツサラダ マロニーサラダ りんご	とりにく おから たまご ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ パン粉 はるさめ	わかめ もやし にんじん えのき しいたけ いんげん キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ	牛乳 煮かぼちゃ	457	20.0	15.4	1.5	わかめ おにぎり
24 /火	牛乳 リースドライカレー 星の子スープ ブロッコリーサラダ りんご	ぶたにく うずら卵 ヨーグルト ぎゅうにゅう 生クリーム	こめ マカロニ ロールパン	たまねぎ にんにく しょうが 赤ピーマン ピーマン しいたけ オクラ えのき ブロッコリー コーン缶 レタス ミニトマト レモン汁 りんご みかん缶 パナナ	牛乳 フルーツサンド	485	18.6	19.9	1.1	バナナ
25 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 中華風卵焼き ほうれん草おかか和え すき昆布煮 りんご	とうふ たまご ハム 花かつお あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	えのき にんじん ねぎ ピーマン ひじき ほうれんそう こんぶ りんご	牛乳 かりんとう	342	15.5	13.2	1.8	ぼたぼた 焼き
26 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 竜田揚げ(鯖) ごぼうサラダ りんご	さば ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ 食パン	にんじん しいたけ だいこん しょうが ごぼう きゅうり りんご	牛乳 シュガートースト	438	19.0	16.9	1.3	シュガー トースト
27 /金	牛乳 三色丼 味噌汁(板麩・白菜) 花野菜のオイスター炒め りんご	ぶたにく たまご でんぶ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ そうめん	ほうれんそう はくさい しめじ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン りんご ねぎ	牛乳 年越しそうめん	436	20.2	13.4	1.2	ゆかり おにぎり
28 /土	牛乳 あったかうどん パナナ 牛乳	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ こまつな にんじん しいたけ パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	412	17.3	19.3	1.1	バナナ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。

人気レシピの紹介です☆



八宝菜風汁・野菜をたっぷり食べられます

〈材料〉子ども1人分

なると...5g	ほうれんそう...5g	かつおだし...120g
たまねぎ...10g	えび...10g	しょうゆ...3g
にんじん...15g	うずら卵...10g	しお...0.2g
はくさい...20g	油...1g	かたくりこ...1.5g
しめじ...7g	料理酒...1g	

〈作り方〉

- ① なると半月切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、はくさいは一口大、しめじは長さ2〜3cmに切る。
- ② ほうれんそうを長さ2cmに切り、ゆでてあく抜きし、水分を絞る。
- ③ たまねぎ、にんじんをさっと炒め、かつおだしを加えて煮る。煮えたら、はくさい、しめじを加え、軟らかくなったら、えび、なるとを加えて煮る。
- ④ ③に火が通ったら調味し、水溶き片栗粉でとろみを付け(水は分量外)、②を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、小さく切ったうずら卵をのせる。

毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。

# 12月の離乳食予定表

令和6年度 \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \* 大新保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
かゆ・汁 豚すき風煮 ほうれん草和え	かゆ・汁 マーボー大根 かぼちゃ煮	かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 豚のくず煮 大根きんぴら	かゆ・汁 ポトフ風煮 小松菜和え	生活 発表会
うすやき	茹でさつま芋	蒸しパン	ヨーグルト	白せんべい	
9	10	11	12	13	14
かゆ・汁 豆腐あんかけ 煮野菜	かゆ・汁 煮魚(鮭) 根菜煮	かゆ・汁 炒り豆腐 切干煮	かゆ・汁 肉団子煮 煮野菜和え	かゆ・汁 豚そぼろあん きざみ和え	野菜うどん バナナ
卵なしホットケーキ	ジャムサンド	茹でじゃが	うすやき	ヨーグルト	ヨーグルト
16	17	18	19	20	21
かゆ・汁 鶏のくず煮 じゃが芋和え	かゆ・汁 やわらか筑前煮 白菜おひたし	かゆ・汁 湯豆腐 ひじき煮	かゆ・汁 肉じゃが煮 ほうれん草ソテー	かゆ・汁 豚くず煮 煮野菜和え	煮込みうどん バナナ
うどん	青のりがゆ	卵なしホットケーキ	ジャムサンド	幼児ビスケット	ヨーグルト
23	24 クリスマス誕生会	25	26	27	28
かゆ・汁 おからバーグ 煮野菜サラダ	かゆ・汁 豚そぼろあん きざみサラダ	かゆ・汁 炒り豆腐 昆布の煮物	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜和え	かゆ・汁 豚そぼろあん 花野菜煮	あったかうどん バナナ
煮かぼちゃ	ジャムサンド	白せんべい	きなこパン	そうめん	ヨーグルト

## 年末年始に楽しい経験を



今年も残りわずかとなりました。  
クリスマスや新年の準備など、食卓や台所での経験は、食への関心が高まる良い機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しくすごしましょう。

## 冬至

一年の中で最も昼の時間が短い冬至。  
なんきん(かぼちゃ)は「ん＝運」が2つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。



毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。