



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	牛乳パン 切り干し大根ときのこの豆乳ス 豚肉のステーキソースかけ 春雨サラダ 茹で人参 ピーチゼリー	果物 (バナナ) 麦茶  しらすおにぎり 麦茶	豆乳・みそ・ぶたロース・ ロースハム・しらす干し	牛乳パンパン・さつまいも・三 温糖・調合油・片栗粉・はるさ め・ピーチゼリー・精白米・い りごま	バナナ・切り干しだいこん・にんじ ん・ぶなしめじ・たまねぎ・きゅう り・にんじん
2 木	カレーライス 五目スープ フロッコリーのごまサラダ 果物 (りんご)	ジュース 菓子  大学芋 麦茶	ぶたロース・ロースハム	菓子・精白米・じゃがいも・調 合油・すりごま・マヨネーズ・ さつまいも・いりごま・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじ ん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・ 乾しいたけ・フロッコリー・キャ ベツ・りんご
3 金	青菜ご飯 味噌汁 鶏すき きゃべつともやしのナムル ヨーグルト	牛乳 菓子  パン 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・若鶏もも皮なし・焼き豆 腐・ヨーグルト	菓子・精白米・しらたき・調合 油・三温糖・ごま油・クリーム パン	えのきたけ・だいこん・みずな・に んじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさ い・キャベツ・りょくとうもやし
4 土	ミートソーススパゲティ 白菜スープ フロッコリーのサラダ 果物 (バナナ)	牛乳 菓子  炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・バルメザンチーズ・なる と・若鶏もも皮なし	菓子・スパゲティ・有塩バ ター・三温糖・調合油・いりご ま・精白米	にんにく・セロリー・たまねぎ・に んじん・青ピーマン・ホールトマ ト・トマトケチャップ・はくさい・ 長ねぎ・キャベツ・フロッコリー・ バナナ・乾しいたけ
6 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛たれ コールスロー ジャーマンポテト 果物 (みかん)	牛乳 菓子  カレーうどん 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・若鶏もも皮な し・ベーコン・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・三温糖・マヨネーズ・ジャ がいも・うどん	塩わかめ・たまねぎ・しょうが・ キャベツ・にんじん・冷凍コーン・ パセリ・みかん・長ねぎ
7 火	きょうざ丼 春雨スープ 炒り卵サラダ 果物 (りんご)	麦茶 ヨーグルト  揚げパン 牛乳	ヨーグルト・ぶたひき肉・鶏 卵・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗 粉・きょうざの皮・調合油・は るさめ・マヨネーズ・ロールパ ン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・え のきたけ・キャベツ・にら・たまね ぎ・にんじん・チンゲンサイ・ほう れんそう・りんご
8 水	バターロール ポトフ 鶏のコーンフレーク焼き 茹でキャベツ スパゲティソテー 果物 (みかん)	果物 (バナナ) 麦茶  いなり寿司 麦茶	フランクフルトソーセージ・ 若鶏もも皮なし・油揚げ	バターロール・じゃがいも・マ ヨネーズ・コーンフレーク・ス パゲティ・調合油・精白米・三 温糖	バナナ・たまねぎ・かぶ・にんじ ん・にんにく・しょうが・キャベ ツ・トマトケチャップ・青ピーマ ン・みかん
9 木	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ★納豆の落とし揚げ フロッコリー リンゴゼリー	ジュース 菓子  スイートポテト 牛乳	木綿豆腐・みそ・削り節・煮 干し・さば・納豆・生クリー ム・卵黄・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・リンゴゼリー・さつまい も・三温糖・有塩バター・いり ごま	りんごジュース・ごまつな・長ね ぎ・冷凍コーン・フロッコリー
10 金	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 蒸し野菜 のり和え 果物 (みかん)	牛乳 菓子  タンメン 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・ぶたロース・フ ロセスチーズ	菓子・精白米・パン粉・調合 油・さつまいも・中華めん	はくさい・塩わかめ・にんじん・さ やいんげん・ほうれんそう・りょ くとうもやし・もみり・みかん・ キャベツ・青ピーマン・長ねぎ
11 土	中華丼 若布スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子  おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・いりごま・調合 油・ふりかけ	はくさい・たまねぎ・にんじん・き くらげ・青ピーマン・ゆでたけの こ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン
13 月	ご飯 白菜と春雨のスープ 鮭のスタミナ焼き マカロニサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子  すいとん 麦茶	牛乳・さけ・みそ・ロースハ ム・ヨーグルト・若鶏もも皮 なし	菓子・精白米・はるさめ・マカ ロニ・調合油・マヨネーズ・薄 力粉	はくさい・乾しいたけ・ごまつな・ セロリー・にんにく・にんじん・ きゅうり・くりかぼちゃ・フロッコ リー・ほうれんそう・長ねぎ
14 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ 味噌汁 根菜サラダ 粉ふき芋 果物 (りんご)	ヨーグルト 麦茶  バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・若鶏もも皮な し・油揚げ・みそ・削り節・ 煮干し・鶏卵・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・いり ごま・マヨネーズ・じゃがい も・薄力粉・三温糖・有塩バ ター	しょうが・にんにく・キャベツ・長 ねぎ・にんじん・れんこん・かぶ・ かぶの葉・パセリ・りんご・バナナ
15 水	フリオッシュパン かきたまスープ さつまいものグラタン 蒸し野菜 果物 (みかん)	果物 (バナナ) 麦茶  おかかチャーハン 麦茶	鶏卵・ベーコン・牛乳・バル メザンチーズ・削り節	フリオッシュパン・片栗粉・さ つまいも・調合油・薄力粉・有 塩バター・パン粉・精白米	バナナ・たまねぎ・パセリ・フロ ッコリー・にんじん・みかん・こねぎ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	506	19.4	16.0	202	1.9	181	0.35	0.35	41	4.8	2.0
幼児	600	22.6	19	183	2.4	213	0.42	0.33	50	6.1	2.4

※おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
 ※乳児のマヨネーズは卵が入っていないものを使用しています。  
 ※★マークは新メニューです。  
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合がございます。

保護者	園長	栄養士

令和3年



12月 給食献立表

杉ノ子第二保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 木	お赤飯 味噌汁 ヒシカツ・茹でキャベツ マッシュパンフキン れんごんの金平 ジョア(乳児用ヨーグルト)	ジュース 菓子 シュークリーム 麦茶 牛乳 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたヒシ・鶏卵・牛乳・ヨーグルト	菓子・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・いりごま・ごま油・三温糖・シュークリーム	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・キャベツ・冷凍くりかぼちゃ・れんごん・にんじん
17 金	ぶりかけご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草の錦和え 蒸し野菜 果物(みかん)	人参ごまクッキー 麦茶 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたヒシ肉・木綿豆腐・鶏卵	菓子・精白米・釜焼きふ・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・いりごま・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター	えのきたけ・ごねぎ・たまねぎ・ほうれん草・りょくとうもやし・にんじん・みかん
18 土	スパゲッティナポリタン コーンスープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳 菓子	牛乳・フランクフルトソーセージ・バルメザンチース・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・片栗粉・精白米・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・イチゴジャム
20 月	ひじきご飯 野菜のすまし汁 鱈の味噌煮 キャベツのおかか和え きゅうりと若布の酢の物 果物(みかん)	サモサ 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・削り節・さば・みそ・ぶたヒシ肉	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・ぎょうざの皮	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・だいこん・えのきたけ・まこんぶ・しょうが・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・みかん・たまねぎ
21 火	納豆ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 人参しりしり フロッコリー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 和風スパゲティ ジュース	ヨーグルト・納豆・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・ベーコン	精白米・ごま油・マヨネーズ・スパゲティ・調合油・有塩バター	りょくとうもやし・長ねぎ・にんにく・にんじん・フロッコリー・バナナ・ごねぎ・ぶなしめじ・たまねぎ・オレンジジュース
22 水	牛乳パン 若布スープ サーモンフライ タルタルソース 蒸し野菜(かぼちゃ) オレンジゼリー	五目おこわ 麦茶	さけ・鶏卵・若鶏もも皮なし・油揚げ	牛乳パン・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・オレンジゼリー・三温糖	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまねぎ・パセリ・くりかぼちゃ・フロッコリー・ごぼう・乾しいたけ・にんじん
23 木	ぶりかけご飯・パン ABCスープ・金平ごぼう 中華風ローストチキン かじきの竜田揚げ・星型人参 ポテトサラダ・フロッコリー クリスマスゼリー	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶 菓子 牛乳	若鶏もも皮なし・めかじき・ロースハム	菓子・精白米・ロールパン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・ごま油・片栗粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・いりごま・クリスマスゼリー	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールトマト・しょうが・きゅうり・ごぼう・フロッコリー・いちご
24 金	春雨入りあんかけ丼 えのきたのスープ 焼き豚サラダ 果物(りんご)	フレンチトースト 牛乳 菓子 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると・焼き豚・鶏卵	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・食パン	にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・りんご
25 土	鶏南蛮うどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・うどん・調合油・片栗粉・三温糖・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くりかぼちゃ・きゅうり
27 月	ご飯 豆乳豚汁 ぶりの照り焼き じゃが芋のどぼろ煮 キャベツの塩昆布和え ゼリー	餃子の皮ピザ(しらす) 麦茶 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・豆乳・みど・ぶり・鶏ひき肉・しらす干し・ピザ用チーズ	菓子・精白米・調合油・じゃがいも・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・ぎょうざの皮・マヨネーズ	たまねぎ・くりかぼちゃ・にんじん・フロッコリー・キャベツ・塩昆布・焼きのり
28 火	フルコギ丼 オニオンスープ パンサンスー 果物(みかん)	牛乳 菓子 牛乳 菓子 チーズおかかおにぎ 麦茶	牛乳・ぶたロース・ロースハム・フロセスキース・削り節	菓子・精白米・三温糖・調合油・はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・にんにく・チンゲンサイ・きゅうり・みかん

**冬至にすること**

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



**大晦日の年越しそば**

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や健康を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごせ、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。