

12月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食完了期 (12～18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)	
1(月)	カレーライス、 コロコロサラダ、 手作りオレンジゼリー	バナナ、カレー風味ライス、 コロコロあえ、 マンナウエハース	牛肉、 クッキングチーズ	米、じゃがいも、米油、 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン	牛乳、 おふラスク	バナナ	699 629	
2(火)	長ロール、 手作りコロッケ、 味付けブロッコリー、 ABCスープ	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 ポテトのおやき、ABCスープ、 アンパンマンビスケット	牛ひき肉、ベーコン	長ロール、米油、 じゃがいも、小麦粉、 パン粉、さとう、 ABCマカロニ	玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、白菜、 にんじん、大根	牛乳、 アンパンマンのあげせん	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	553 549	
3(水)	肉みそ丼、 切干大根のサラダ、 みかん	アンパンマンのふんわりコーン、肉みそ丼、 切干大根とツナの煮もの、みかん、 豆乳蒸しパン	豚ひき肉、みそ、 錦糸卵、ツナ	米、三温糖、 片栗粉、さとう	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、 切干大根、きゅうり、みかん	牛乳、 バインパン	牛乳、 アンパンマンのふんわりコーン	604 546	
4(木)	ジャコピラフ、 スペイン風オムレツ、 かぶのスープ煮	サクサクボーロかぼちゃ、ジャコ入り軟飯、 スペイン風オムレツ、かぶのスープ煮、 むらさきいもせんべい	ちりめんじゃこ、卵、 スキムミルク、ロースハム、 ベーコン	米、米油、じゃがいも、 バター	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 コーン、ピーマン、パセリ、 かぶ、かぶの葉	牛乳、 パフスナック	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	569 537	
5(金)	ご飯、 肉じゃが煮、 ピーマンのじゃこ炒め	アンパンマンのベビーせんべい、軟飯、 肉じゃが煮、ピーマンとじゃこ煮、 ベビーダノンいちご	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、米油、 さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン	ソフールいちご	牛乳、 アンパンマンのベビーせんべい	562 527	
6(土)	食パン、りんごジャム、 チキンときのこのクリームシチュー、 バナナ、 牛乳	食パン、 チキンときのこのクリームシチュー、 バナナ	鶏肉、スキムミルク、 牛乳	食パン、りんごジャム、 じゃがいも、米油	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、 しめじ、ほうれん草、 バナナ			483 450	
8(月)	他人どんぶり、 白菜とツナのごま和え、 バナナ	マンナウエハース、他人どんぶり、 白菜とツナ煮、バナナ、 1才からのかつぱえびせん	牛肉、油揚げ、卵、 ツナ	米、さとう、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 ごぼう、ねぎ、白菜、 バナナ	牛乳、 雪の宿	オレンジゼリー	661 599	
9(火)	エッグドック、 ポトフ、 ポテトフライ	アンパンマンビスケット、食パン、 野菜入り卵焼き、ポトフ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	卵、 あらびきウインナー	長ロール、マヨネーズ、 マーガリン、 シューストリングポテト、 米油	キャベツ、大根、 にんじん、玉ねぎ、 パセリ	牛乳、 胚芽スティック	牛乳、 アンパンマンビスケット	580 541	
10(水)	ご飯、 鯖の生姜煮、 浦上そばろ、 そうめん汁（すまし）	ハイハイン、軟飯、 白身魚の野菜あん、そうめん汁（すまし）、 じゃがいも巾着	さば、豚肉、平てん、 かまぼこ、かつおだし	米、さとう、糸こんにゃく、 米油、そうめん	しょうが、ごぼう、 にんじん、もやし、ねぎ	牛乳、 手作りポテトチップス	牛乳、 ハイハイン	609 536	
11(木)	ご飯、 みそカツ、 ブロッコリーおかか風味、 みそ汁	むらさきいもせんべい、軟飯、 鶏のミルク煮、みそ汁、 ほわほわ蒸しパン	鶏肉、みそ、花かつお、 油揚げ、煮干し、みそ	米、小麦粉、パン粉、 米油、三温糖、みりん、 オリーブ油	ブロッコリー、キャベツ、 しめじ	牛乳、 ほわほわ蒸しパン （人参）	牛乳、 むらさきいもせんべい	646 604	
12(金)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 手作りぶどうゼリー	マンナビスケット、軟飯、 白菜と豚肉のうま煮、根菜汁、 アンパンマンのベビーせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、 片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナビスケット	598 566	
13(土)	中華そば、 みかん、 牛乳	煮込みうどん、 みかん	豚肉、牛乳	中華めん	にんじん、白菜、 もやし、ねぎ、みかん			243 208	
15(月)	ご飯、ふりかけ、 にこみおでん、 ほうれん草のかつお和え	バナナ、軟飯、 にこみおでん、ほうれん草のかつお煮、 アンパンマンのふんわりコーン	煮込みちくわ、厚揚げ、 平てん、鶏肉、昆布、 花かつお	米、こんにゃく、 さとう	大根、ほうれんそう	牛乳、 パイかし	バナナ	572 579	
16(火)	長ロール、 五目うどん、 かぼちゃの天ぷら	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 五目うどん、かぼちゃの煮もの、 お好み焼き	鶏肉、油揚げ、 細切りかまぼこ、 かつおだし	長ロール、柔うどん、 みりん、米粉、米油	にんじん、玉ねぎ、 ねぎ、かぼちゃ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	600 566	
17(水)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 元気サラダ、 みそ汁	1才からのかつぱえびせん、軟飯、 白身魚と野菜のうま煮、 みそ汁、ハイハイン	ホキ、ちくわ、 煮干し、みそ	米、片栗粉、米油、さとう、 すりごま、マヨネーズ、 じゃがいも	レモン、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ	牛乳、 ウインナーパン	牛乳、 1才からのかつぱえびせん	606 559	
18(木)	ご飯、 和風ハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、軟飯、 煮込みハンバーグ、みそ汁、 むらさきいもせんべい	豚ひき肉、牛ひき肉、 ひじき、ロースハム、 油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、 マヨネーズ、 サラスパ	玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、小松菜	牛乳、 ボテコ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	659 613	
19(金)	ご飯、 やきとり、 白菜のごま和え、 根菜のみそ汁	アンパンマンのベビーせんべい、軟飯、 チキンと白菜のミルク煮、根菜のみそ汁、 マンナビスケット	鶏肉、細切りかまぼこ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、すりごま、 三温糖、じゃがいも	白菜、にんじん、きゅうり、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 はったい粉クッキー	牛乳、 アンパンマンのベビーせんべい	526 493	
20(土)	食パン、いちごジャム、 ビーフシチュー、 オレンジ、 牛乳	食パン、 ビーフシチュー、 オレンジ	牛肉、牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも、米油、 ビーフシチュールゥ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、オレンジ			465 417	
22(月)	トマトピラフ、 鶏のから揚げ、 味付けブロッコリー、 ポテトフライ、 レタススープ	ハイハイン、野菜トマトリゾット、 野菜のミルク煮、レタススープ、 ヨーグルトケーキ	ベーコン、鶏肉、 干しわかめ、 ちらしかまぼこ	米、トマトピラフの素、 みりん、片栗粉、 米油、さとう、 シューストリングポテト	にんじん、コーン、 ピーマン、 ブロッコリー、 レタス	野菜生活、 デコレーションタルト	牛乳、 ハイハイン	739 658	
23(火)	ご飯、 鮭のみそ漬け焼き、 五目うま煮、 みそ汁	アンパンマンビスケット、軟飯、 白身魚と野菜のみそ煮、みそ汁、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鮭、みそ、煮込みちくわ、 ゆで大豆、油揚げ、みそ、 煮干し	米、みりん、さとう、 つきこんにゃく、米油	にんじん、ごぼう、 チンゲン菜、白菜、 玉ねぎ、ねぎ	牛乳、 さやえんどう	牛乳、 アンパンマンビスケット	544 523	
24(水)	三色ごはん、 刻み昆布の炒め煮、 みかん	1才からのかつぱえびせん、二色軟飯、 野菜の煮びたし、 マンナウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、 錦糸卵、刻み昆布、 ちくわ	米、さとう、マヨネーズ、 つきこんにゃく、米油、 みりん、すりごま	しょうが、ほうれんそう、 にんじん、みかん	牛乳、 アメリカンドック	カップゼリーグレープ	648 563	
25(木)	木の葉どんぶり、 白菜のかつお和え、 ミックスドフルーツ	むらさきいもせんべい、きつねどんぶり、 白菜のかつお煮、 サクサクボーロかぼちゃ	かまぼこ、油揚げ、 卵、ちくわ、花かつお	米、さとう、 片栗粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、 白菜、きゅうり	牛乳、 ポタポタやき	牛乳、 むらさきいもせんべい	548 503	
26(金)	ハヤシライス、 サクサクサラダ	マンナビスケット、ハヤシ風ライス、 野菜の柔らか煮、 ビスコ	牛肉	米、米油、ハヤシルゥ、 シスコーンプレーン、 マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、 グリーンピース、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 コーン	牛乳、 ビスコ、 とろべ〜昆布（幼児）	牛乳、 マンナビスケット	635 582	
27(土)	イタリアンスパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	柔らかスパゲッティ	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン、パプリカ			310 255	

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

年の瀬であと少し

冬本番となり、あっという間に年の瀬を迎える月となりました。
12月は、五平餅作りや冬至、クリスマス…子ども達が楽しみにしているイベントがたくさんあります。
初旬から中旬は各保育所で五平餅作り。
五平餅に使用する味噌は香芝市産の美味しい味噌です。
そして、2・2日はクリスマス会、2・4日は冬至メニューです。
クリスマス会では、行事食としていつもよりちょびり特別なメニューで子ども達のワクワクがぐっと広がるようにしています。
また、行事以外でも季節を感じられる食材を取り入れ、身体も心もほかほかになるように工夫しています。
12月も、みんなが笑顔で食事ができるよう、温かい給食づくりに努めていきます。
どうぞ、良い年をお迎えください。



冬至ってなあに？

一年で一番昼の時間が短くなる日が「冬至」です。
昔から「この日を境に運氣が上を向く」と言われ、「ん」のつく食べ物「運盛り」と言い、健康や幸せを願う習わしです。
・にんじん
・だいこん
・みかん
・うどん 等
保育所の給食で「ん」のつく食材を探してみてくださいね。



【今月の地産地消】

- ・みそ…11日・23日
- ・白菜…2日・19日・23日
- ・キャベツ…16日・26日
- ・米…18日
- ・大根…2日・19日
- ・米粉…16日
- ・ねぎ…19日
- ・にんじん…2日

