



令和6年 12月  
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
16	月	鮭のピザ焼き ごま和え カリフラワー みそ汁 バナナ	チヂミ 牛乳	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶
17	火	麻婆豆腐 春雨サラダ 焼きちくわ 卵スープ オレンジ	サブレ 牛乳	ごはん のりの佃煮	野菜スナック 麦茶
18	水	さばのみそ煮 野菜炒め 枝豆 そうめん汁 りんご	メロンパン 牛乳	ごはん 肉そぼろ	クラッカー 麦茶
19	木	ハヤシライス 大根サラダ チーズ スープ キウイフルーツ	スコーン 牛乳	ごはん トマト	ビスケット 麦茶
20	金	赤魚のきのこあんかけ かぼちゃの甘煮 ウインナー みそ汁 みかん	塩せんべい ヨーグルト	ごはん 納豆	白い風船 麦茶
21	土	鶏南蛮うどん 磯和え こぶき芋 フルーツ	ウエハース パックジュース		サブレ 麦茶
23	月	豚肉のアップルソース ツナ和え きゅうりの浅漬け みそ汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	ごはん カリフラワー	塩せんべい 麦茶
24	火	<b>クリスマス会</b> パスタ ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ プリンアラモード	ココアケーキ 牛乳		コーン菓子 麦茶
25	水	ほっけの塩焼 白和え トマト ひつつみ汁 キウイフルーツ	野菜スナック 牛乳	ごはん 雑穀	パイ 麦茶
26	木	オムレツ ビーフンソテー ブロッコリー スープ キウイフルーツ	いももち 牛乳	ごはん 鮭フレーク	揚げせんべい 麦茶
27	金	ぶりの照り焼き なめたけ和え 煮豆 みそ汁 りんご	揚げせんべい 牛乳	ごはん ごましお	ビスコ 麦茶
28	土	混ぜ込みごはん 豆腐の卵とじ おかか和え みそ汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		ウエハース 麦茶
2	月	豚肉の生姜焼き ゆかり和え きゅうりの浅漬け みそ汁 バナナ	サブレ ジュア	ごはん ふりかけ	コーン菓子 麦茶
3	火	かれのい煮付 れんこんきんぴら 枝豆 みそ汁 りんご	夕焼けおにぎり 牛乳	ごはん 肉そぼろ	野菜スナック 麦茶
4	水	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ チーズ なめこ汁 ミニゼリー	蒸しパン 牛乳	ごはん のりの佃煮	白かりんとう 麦茶
5	木	カレーライス わかめの酢の物 福神漬け スープ みかん	塩せんべい 牛乳	ごはん トマト	クラッカー 麦茶
6	金	<b>生活発表会</b>			
7	土	磯ラーメン 肉団子あんかけ 中華和え フルーツ	コーン菓子 パックジュース		ビスケット 麦茶
9	月	ポークチャップ スパゲティサラダ フライドポテト みそ汁 バナナ	ウエハース 牛乳	ごはん ごましお	白い風船 麦茶
10	火	卵焼き ひじき煮 ブロッコリー みそ汁 グレープフルーツ	おさつチップス 牛乳	ごはん 味付のり	塩せんべい 麦茶
11	水	チンジャオロース ナムル 煮豆 ワンタンスープ りんご	野菜スナック 牛乳	ごはん 雑穀	揚げせんべい 麦茶
12	木	<b>誕生会</b> ロールパン えびフライ コルスローサラダ クラムチャウダー フルーツ盛り合わせ	生どら焼き 牛乳		サブレ 麦茶
13	金	たらのカレーマヨ焼き 納豆和え トマト みそ汁 オレンジ	甘辛せんべい 野菜ゼリー	ごはん チーズ	野菜スナック 麦茶
14	土	三色丼 ツナサラダ みそ汁 フルーツ	白い風船 パックジュース		コーン菓子 麦茶

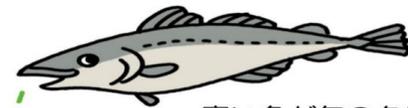
献立は変更になることもありますので、ご了承ください  
12日、24日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

**12月生まれのおともだち**

ばら組 ゆかなちゃん

たんぽぽ組 あむちゃん

つくし組 みおとくん  
ゆわくん



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



**今がおいしい!  
タラとミカン**

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

**本年もありがとうございました  
よいお年をお迎えください**