

平成30年

12月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	土	牛乳 クラッカー	バターロール 豆乳シチュー ブロッコリーサラダ みかん	バターロール/じゃが芋/ 小麦粉/バター/油/マ シュマロ/コーンフレー ク	鶏もも肉/豆乳/ロース ハム/牛乳	玉ねぎ/人参/ブロッコ リー/コーン缶/トマト/ みかん	牛乳 コーンフレーク ケーキ	597Kcal 21.2g
3 14	月 金	牛乳 せんべい	ご飯 柿 豚肉竜田揚げ 野菜のじゃこ和え かぼちゃのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/食 パン	豚ヒレ肉/ちりめんじゃ こ/油揚げ/わかめ/み そ/牛乳/クリームチー ズ	キャベツ/ほうれん草/ 人参/かぼちゃ/柿/い ちごジャム	牛乳 カナッペ	571Kcal 23.6g
4 19	火 水	牛乳 ビスケット ヤクルト	肉だんごみそうどん もやしのサラダ りんご	ゆでうどん/片栗粉/砂 糖/ごま油/胚芽米/④ バター/⑯もち	みそ/豚ひき肉/生揚げ /ロースハム/牛乳/④ シーチキン/⑱きなこ	白菜/しいたけ/ねぎ/ 小松菜/人参/胡瓜/も やし/トマト/りんご④玉 ねぎ/ピーマン	牛乳 ツナピラフ 牛乳 きなこもち	572Kcal 23.2g 563Kcal 22.6g
5 18	水 火	牛乳 干し芋	ご飯 柿 魚のバターしょうゆ焼き 蒸し野菜サラダ 白菜のみそ汁	胚芽米/バター/油/マヨ ネーズ/マカロニ	生鮭/油揚げ/わかめ/ みそ/ジョア/チーズ	カリフラワー/かぼちゃ/ 人参/白菜/柿	ジョア チーズマカロニ	547Kcal 22.7g
6 20	木	牛乳 ウエハース	パン みかん はんぺんチーズフライ (キャベツキュウリトマト) 水菜のスープ	コッペパン/油/パン粉/小 麦粉	はんぺん/チーズ/たま ご/牛乳/鶏もも肉	トマト/胡瓜/キャベツ/ 水菜/人参/コーン缶/ みかん/大根/小松菜/ ねぎ	牛乳 すいとん	546Kcal 23.9g
7 17	金 月	牛乳 チーズ	ご飯 りんご 鶏のみそマヨ焼き 青菜のなめたけ和え 麩のすまし汁	胚芽米/マヨネーズ/パ ン粉/麩/じゃが芋/油/ 片栗粉	鶏もも肉/みそ/粉チー ズ/かまぼこ/わかめ/ 牛乳/のり	パセリ/ほうれん草/人 参/なめたけ/椎茸/り んご	牛乳 ポテもち	520Kcal 18.1g
8 22	土	ヤクルト 牛乳 せんべい	五目うどん かぼちゃの煮物 みかん	ゆでうどん/砂糖/ホット ケーキミックス/黒砂糖 /油	鶏もも肉/油揚げ/豚ひ き肉/牛乳/たまご	人参/ねぎ/白菜/ほう れん草/かぼちゃ/みか ん	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	505Kcal 19.4g
10 28	月 金	牛乳 クラッカー	カレーうどん 揚げ野菜のサラダ りんご	ゆでうどん/片栗粉/油/ 砂糖/バターロール	鶏もも肉/ちりめんじゃ こ/牛乳/生クリーム	人参/玉ねぎ/えのき/ れんこん/かぼちゃ/い んげん/りんご	牛乳 クリーム ロール	542Kcal 17.7g
11 25	火	牛乳 ゆで人参	ご飯 柿 焼き肉 野菜炒め ほうれん草のみそ汁	胚芽米/ゴマ/油/餃子 の皮/じゃが芋	豚肩ロース肉/生揚げ/ みそ/牛乳/豚ひき肉	キャベツ/玉ねぎ/人参 /ピーマン/もやし/ほう れん草/柿	牛乳 サモサ	564Kcal 21.3g
12 26	水	牛乳 ビスケット	パン りんご ヘルシーミートローフ (ブロッコリー トマト) カブのスープ	コッペパン/油/パン粉/ゆ でうどん	豚ひき肉/絞豆腐/牛 乳/たまご/ロースハム /豚バラ肉/のり	玉ねぎ/トマト/ブロッコ リー/大根/えのき/小 松菜/りんご/キャベツ/ 人参	牛乳 焼き うどん	503Kcal 20.9g
13 27	木	牛乳 せんべい	ご飯 みかん ブリ大根 春菊のごま和え 豆腐のすまし汁	胚芽米/砂糖/ゴマ/さ つま芋	絹ごし豆腐/なると/わ かめ/牛乳	大根/春菊/ほうれん草 /えのき/浅葱/みかん/ りんご	牛乳 フルーツ きんとん	512Kcal 19.7g
21	金	りんご ジュース	人参ご飯 りんご 鶏の唐揚げ ポテトサラダ かぼちゃスープ	白米/バター/はちみつ /じゃが芋/マヨネーズ/ ホットケーキミックス/砂 糖	ウインナー/鶏もも肉/ 牛乳/たまご/豆乳/生 クリーム 誕生会	人参/胡瓜/コーン缶/ミ ト/ブロッコリー/玉ね ぎ/かぼちゃ/パセリ/い ちご/りんご	牛乳 クリスマス カップケーキ	684Kcal 23.4g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 549Kcal

たんぱく質 21.1g



もう12月、やっと12月。みなさまにとってはどのような一年でしたか？12月は発表会、クリスマス、もちつき会など楽しい行事が盛りだくさんです。一段と厳しくなった寒さの中、元気に遊び回る子供たちの姿にこの一年での成長を感じます。

今年の冬至は12月22日です。冬至にはかぼちゃやこんにゃくを食べてゆず湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのには、中風（脳卒中）や風邪を引かないとか金運を祈願する意味があるようです。「冬至にかぼちゃ」は現代的に解釈すると、緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。

昔の日本では冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなってしまいました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは冬にビタミンなどの供給源が不足した時代のかぼちゃは貴重なものだったといえます。

ビタミンA
肌をツヤツヤにする
生活習慣病・がん予防
粘膜や皮膚の抵抗力を高める

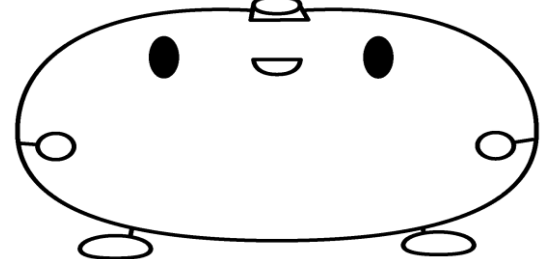
ビタミンB1
疲労回復

ビタミンB2
口内炎予防

ビタミンC
コラーゲン生成

ビタミンE
血行を促進する

かぼちゃの栄養・効能



食物繊維
皮の部分に多く含まれている。
善玉菌を増やして腸内環境を整える
便秘防止のデトックス効果
満腹感が持続するのでダイエット効果

体内でビタミンAに変化するカロチンがたっぷり含まれている




ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

冬至に7種の食べものを。

冬至に「運盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つつく7種の食べものをお供えして縁担ぎをします。その7種には「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かてん」「うどん（“うんどん”と読ませる）」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。



10月の芋ほりで今年もたくさんさつま芋がとれました。11/7（水）の焼き芋会ではみんな顔ぐらい大きなさつま芋を美味しい、美味しいとほおばっていました。残りのさつま芋ははと組でスイートポテト、あひる組でさつま汁を作って調理保育で使わせてもらいました。

10月末にプランターにはと組が大根の種を蒔き、事務所前のスペースにつばめ組がほうれん草と小松菜の種を蒔きました。収穫したらそれぞれのクラスで調理をしてみんなで食べます。



お手伝いを やってみよう

下ごしらえと盛りつけ

火を使うといった調理をしなくても、下ごしらえ、盛りつけをするだけで、子どもは料理ができたときに「自分が作った」うれしさを感じることができます。野菜を洗う、ピーラーで皮をむく、豆類のすじをとるなど、下ごしらえの一端を担ってもらおうと大人も助かります。また、サラダなどの盛りつけは創作意欲が出て楽しめるうえ、プチトマトは1人2個ずつなどを教える習慣にもつながります。

