



2019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		
2	月	牛乳 ビスケット	カレーライス カリフラワーサラダ 青菜のみそ汁 みかん	胚芽米/じゃが芋/油/ 小麦粉/砂糖/ホット ケーキミックス	豚もも/チーズ/牛乳/絹 ごし豆腐/みそ/たまご	玉葱/人参/りんご/カリ フラワー/トマト/キャベ ツ/小松菜/みかん/ レーズン	牛乳 レーズン 蒸しケーキ	601Kcal 21.3g
3	火	牛乳 せんべい	パン りんご 魚のタルタル焼き (ブロッコリー・トマト) 白菜スープ	コッペパン/マヨネーズ/ 胚芽米/ごま油/砂糖	たまご/牛乳/鶏もも	玉葱/トマト/ブロッコ リー/白菜/人参/コーン 缶/りんご/干し椎茸	牛乳 中華 おこわ	554Kcal 23.4g
4	水	牛乳 ウエハース	ご飯 オレンジ 豚肉の生姜焼き もやし炒め 水菜のみそ汁	胚芽米/油/ゆでうどん/ 天ぷら粉	豚肩/生揚げ/みそ/牛 乳/かまぼこ	玉葱/人参/ピーマン/も やし/水菜/オレンジ	牛乳 たぬき うどん	568Kcal 22.8g
5	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 柿 ぶり大根 春菊のごま和え さつま芋のみそ汁	胚芽米/砂糖/ごま/さつ ま芋	ぶり/わかめ/みそ/牛 乳/生クリーム	大根/春菊/ほうれん草 /人参/しめじ/柿/りん ごジュース	牛乳 りんご ゼリー	572Kcal 19.8g
6	金	牛乳 クラッカー ヤクルト	豚汁うどん 鶏肉とじゃが芋の 煮物 りんご	ゆできしめん/油/こんに ゃく/じゃが芋/ごま油/ 砂糖	豚もも/絹ごし豆腐/油 揚げ/みそ/鶏もも/牛乳	人参/大根/白菜/葱/ご ぼう/絹さや/柿/かぼ ちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	550Kcal 19.4g
7	土	ヤクルト 牛乳 クラッカー	パン ポークビーンズ しめじスープ みかん	ロールパン/じゃが芋/ 油/砂糖/マカロニ	大豆水煮缶/豚肩/チー ズ/ベーコン/牛乳/豚ば ら	人参/玉葱/パセリ/トマ トジュース/ブロッコリー /しめじ/小松菜/みかん /キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	531Kcal 23.5g
9	月	牛乳 せんべい	ご飯 みかん マーボー豆腐 たたき胡瓜 なるとスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ 片栗粉/食パン	木綿豆腐/豚ひき/みそ /なると/わかめ/牛乳/ チーズ	葱/人参/干し椎茸/にら /きゅうり/あさつき/み かん/トマト	牛乳 ピザ トースト	586Kcal 24.6g
10	火	牛乳 ビスケット	海老クリームスパゲティ フレンチサラダ チンゲン菜スープ 柿	スパゲティ/油/バター/ 砂糖/じゃが芋/小麦粉	ベーコン/むきえび/チー ズ/豆乳/豆乳生クリー ム/ジョア/みそ	玉葱/トマト/ピーマン/ キャベツ/きゅうり/みか ん缶/チンゲン菜/人参/ コーン缶	ジョア みそポテト	582Kcal 17.6g
11	水	りんご ジュース	昆布の佃煮 ご飯 焼きししゃも なめ茸和え さつま汁 みかん	胚芽米/砂糖/ごま/さつ ま芋/こんにゃく/ロール パン	昆布/ししゃも/かまぼこ /わかめ/豚もも/みそ/ 牛乳/生クリーム さつま汁作り	ほうれん草/なめ茸/人 参/大根/白菜/葱/ごぼ う/みかん	牛乳 ココアクリーム ロール	589Kcal 22.1g
12	木	牛乳 ウエハース	パン オレンジ 豚カツ マカロニサラダ トマトスープ	パンズパン/小麦粉/パ ン粉/油/マカロニ/マヨ ネーズ/こんにゃく	豚ロース/たまご/ベー コン/牛乳/さつま揚げ/ ウインナー	きゅうり/人参/玉葱/ コーン缶/トマト/キャベ ツ/トマトジュース/あさ つき/オレンジ	牛乳 おでん	576Kcal 22.7g
13	金	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 りんご 魚の照り焼き 野菜の磯和え かぶのみそ汁	胚芽米/砂糖/油/ホット ケーキミックス/メープル シロップ/マーガリン	めかじき/海苔/油揚げ/ みそ/牛乳/たまご	キャベツ/人参/かぶ/り んご	牛乳 ホット ケーキ	560Kcal 21.4g
14	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 大根のそぼろ煮 みかん	ゆでうどん/片栗粉/油/ 砂糖/ホットケーキミク ス/バター	鶏もも/豚ひき/牛乳/た まご	玉葱/椎茸/人参/葱/大 根/いんげん/みかん/ バナナ	牛乳 バナナ マドレーヌ	541Kcal 19.3g
24	火	りんご ジュース	人参ご飯 りんご 鶏の唐揚げ クリスマスポテトサラダ オニオンカレースープ	胚芽米/バター/小麦粉/ 片栗粉/油/じゃが芋/ マヨネーズ/ホットケーキ ミックス	ウインナー/鶏もも/ベー コン/牛乳/たまご/生ク リーム 誕生会	人参/きゅうり/コーン缶 /トマト/ブロッコリー/玉 葱/りんご/いちご	牛乳 クリスマス カップケーキ	688Kcal 21.4g

※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 576Kcal

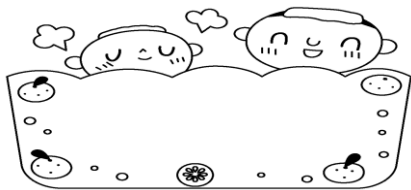
たんぱく質 21.8g

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。あっという間で今年も残りひと月ですね。12月は発表会、おもちつき、クリスマスと楽しい行事が盛りだくさんです。寒さに負けず元気に登園してきてくださいね！

12月22日は冬至です

元気に冬が越せますように…と願いを込め、カロチンやビタミン等栄養満点のかぼちゃを食べて、夜は温かいゆず風呂に入りましょう♪

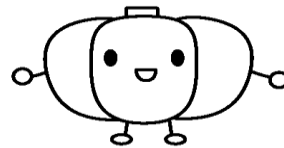
22日が日曜日なので、保育園では20日のおやつに「大学かぼちゃ」を提供します。



カボチャ

カボチャのことわざ

「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」冬至の日にカボチャを食べ、ユズぶろに入ると「かぜをひかない」と言い伝えられています。カボチャはとても栄養があります。**「冬至南瓜に年取らせるな」**カボチャは冬至を過ぎるころにいたんでくるので、年内に食べきろうという教え。カボチャは栄養を損なわずに、冬至あたりまでは保存が効きます。



〈食育活動〉

11/5（火）に幼児組で秋野菜について知ってもらうイベントを行いました。10月末にさつまい芋掘りに行ったので、さつまい芋のお話からスタート。次にきのこマン、れんこんマン、マロンちゃんが登場し、それぞれの特徴、栄養についてお話をしました。給食は秋野菜がたっぷり入ったメニューを幼児組合同で食べました。「さつまい芋ご飯美味しい！」「きのこ苦手だけど頑張る！」などの声も聞こえ楽しい会食になりました♪

11月12日（火）はと組

スイートポテト作りをしました。ビニール袋にさつまい芋とバターを入れ、粒がなくなるまでよく潰し、砂糖と生クリームを入れて混ぜ合わせました。2つのお団子状に丸めてカップにのせた後、給食室で卵黄を塗って焼いたものをおやつで食べました。「もっと食べたい！」「おかわりしたい！」と喜んで食べていました♪

11月15日（金）幼児組

保育園では非常食として色々な食材を備蓄しています。なかなか食べる機会がないので、今回は幼児組に五目ご飯のアルファ米を災害時と同様に紙皿に入れ、プラスチックスプーンで試食してもらいました。みんな栄養士が作る様子を興味津々で見っていました！

【今月の予定】

12月10日（火）はと組

翌日行われるさつまい芋汁作りに向けて、野菜の皮むきの練習をします。大根、人参をピーラーでむき、サラダを作って食べます。

12月11日（水）ひばり～あひる組

園庭で火を焚き、ひばり～あひる組で協力してさつまい芋汁を作ります。エプロン、三角巾の用意と爪切りを忘れずをお願いします。9時から行うので、8時45分までの登園にご協力をお願いします。