

令和2年

12月献立表

田無北原保育園



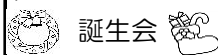
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	火	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 柿 鯖のみそ煮 れんこんさつま金平 きのこ汁	胚芽米/砂糖/ごま油/ さつま芋/ごま/ホット ケーキミックス/バター	鯖/みそ/絹ごし豆腐/ 牛乳/たまご	生姜/葱/れんこん/え のき/しめじ/椎茸/あさ つき/柿/小松菜	牛乳 小松菜蒸し ケーキ	599Kcal 22.4g
2 16	水	牛乳 クラッカー	パン オレンジ クリスピーチキン 花野菜サラダ 水菜スープ	コッペパン/小麦粉/ コーンフレーク/油/マヨ ネーズ/中華麺/ごま油	鶏もも/たまご/牛乳/な ると/焼き豚/わかめ	カリフラワー/ブロッコ リー/人参/レモン汁/水 菜/白菜/オレンジ/もや し	牛乳 醤油 ラーメン	599Kcal 26.8g
3 17	木	牛乳 せんべい	赤米 みかん 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜もみ お麩のすまし汁	胚芽米/砂糖/ごま/麩/ じゃが芋	みそ/牛乳/ベーコン/ チーズ	キャベツ/もやし/人参/ えのき/生姜/胡瓜/あ さつき/みかん/玉葱/ コーン缶/パセリ	牛乳 ピザ ポテト	528Kcal 24.4g
4 18	金	牛乳 ビスケット	ワンタン風うどん 大根サラダ りんご	うどん/砂糖/油/バター/ 小麦粉	豚ばら/ツナ缶/牛乳/ たまご/ヨーグルト	人参/椎茸/白菜/チン ゲン菜/葱/大根/水菜/ トマト/りんご/バナナ	牛乳 バナナヨーグルト マフィン	562Kcal 18.4g
5 19	土	牛乳 せんべい	パン 柿 タンドリーチキン 青菜のソテー ポトフ	ロールパン/バター/ じゃが芋/胚芽米	鶏もも/ヨーグルト/ウイ ンナー/牛乳/ちりめん じゃこのり	玉葱/ほうれん草/人参/ いんげん/柿	牛乳 ゆかりじゃ こおにぎり	567Kcal 22.9g
7 21	月	牛乳 せんべい	ご飯 みかん 鶏と南瓜のからめ煮 春菊のおかか和え 生揚げのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂 糖/マカロニ/オリーブ 油/マヨネーズ	鶏もも/かつお節/生揚 げ/みそ/牛乳/もみの り	かぼちゃ/春菊/ほうれ ん草/人参/白菜/あさ つき/みかん/玉葱	牛乳 海苔 マカロニ	605Kcal 25.7g
8 22	火	牛乳 干し芋	あんかけ焼きそば チンゲン菜のナムル トマトと卵のスープ オレンジ	中華麺/油/ごま油/片 栗粉/砂糖/ごま/食パ ン/バター	豚肩ロース/むきえび/ たまご/牛乳	人参/玉葱/たけのこ/ 白菜/もやし/ピーマン/ チンゲン菜/きくらげ/ト マト/あさつき/オレンジ	牛乳 ココア ラスク	597Kcal 22.9g
9 23	水	牛乳 せんべい	ご飯 りんご 鰯大根 白和え 玉葱のみそ汁	胚芽米/砂糖/ごま/小 麦粉/油/マヨネーズ	鰯/絹ごし豆腐/みそ/ わかめ/牛乳/たまご/ 桜えび/青のり	大根/生姜/ほうれん草 /人参/しめじ/玉葱/り んご/キャベツ	牛乳 お好み焼き	581Kcal 25.0g
10	木	牛乳 ウエハース	スタミナ納豆丼 里芋田楽 かぶのすまし汁 柿	胚芽米/油/砂糖/里芋 /片栗粉/小麦粉	鶏ひき/納豆/みそ/生 のり/牛乳/鶏もも	生姜/あさつき/ブロッ コリー/人参/えのき/か ぶ/柿/大根/小松菜/ 葱	牛乳 すいとん	544Kcal 25.1g
11 25	金	牛乳 ゆで人参	パン カレーシチュー キャベツサラダ オレンジ	ロールパン/バター/ じゃが芋/米粉/オリー ブ油/白米/油/砂糖	豚もも/豆腐/ロースハ ム/牛乳/干しひじき/油 揚げ	玉葱/人参/キャベツ/ 胡瓜/りんご/レモン汁/ トマト/オレンジ/絹さや	牛乳 ひじきご飯	524Kcal 20.8g
12 26	土	牛乳 せんべい	わかめうどん おでん風煮 りんご	うどん/ホットケーキミ ックス/バター/メープルシ ロップ	鶏もも/生揚げ/わかめ /さつま揚げ/牛乳	白菜/人参/葱/大根/ いんげん/りんご	牛乳 メープル スコーン	535Kcal 19.1g
14 28	月	牛乳 せんべい	ご飯 みかん マーボー豆腐 春雨の中華和え 白菜のスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ 片栗粉/春雨/ごま/コッ ペパン/油	木綿豆腐/豚ひき/みそ /牛乳⑭きなこ	生姜/人参/干し椎茸/ 葱/にら/もやし/水菜/ 白菜/えのき/みかん	牛乳 揚げパン	609Kcal 23.3g
24	木	牛乳 ウエハース	ツナピラフ みかん カラフルミートローフ ポテトサラダ クラッカースープ	白米/バター/片栗粉/ 砂糖/じゃが芋/マヨ ネーズ/クラッカー/ホッ トケーキミックス	ツナ缶/豚ひき/たまご/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	玉葱/人参/ピーマン/ パプリカ/胡瓜/コーン 缶/トマト/パセリ/みか ん/いちご/いちごジャ ム	牛乳 サンタ ケーキ	648Kcal 20.8g

※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 569Kcal

たんぱく質 22.9g



寒さが身に染みる季節となり、あっという間に今年最後の月になりました。12月はクリスマスや冬休みなど子ども達にとって楽しみが多い月ですね♪保育園でも発表会やおもちつき、クリスマス会とイベントが盛り沢山です！風邪を引かないよう、元気に登園してきてくださいね☆



12月21日は 冬至です



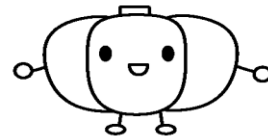
元気に冬が越せますように…と願いを込め、カロチンやビタミン等栄養満点のかぼちゃを食べて、夜は温かいゆず風呂に入りましょう！

保育園では21日の給食で「鶏肉とかぼちゃのからめ煮」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>

11/6 (金) 幼児組各クラス

「秋野菜について知ってもらおうイベント」を行いました。7月に行った夏野菜イベント同様、今回は秋が旬の野菜や果物をクイズ形式で歌い、何の野菜か子ども達に当ててもらいました。次に栄養士が秋野菜の栄養について話をし、最後に「すごいぞ！やさしいズダンス」を踊りました。その日の給食はイベントで紹介したれんこんやごぼう、きのこ類、柿が出たので、子ども達同士で「きのこ食べると風邪引かないんだよね」「ごぼう食べるとうんちが出るんだよね」など話していて、野菜が苦手な子も頑張って食べていました！

11月19日 (木) あひる組

6月に植えたお米の苗を収穫しました。「これがお米になるの？」と不思議そうにしていたり、「粒々がいっぱい！」と嬉しそうでした。刈った稲は葉っぱを取り、紐でまとめてあひる組の前に干してあります。乾燥して茶色になったら脱穀、もみすりをして食べるので楽しみにしていて下さいね♪



れんこんさつま金平

〈材料 4人分〉

- ・れんこん 80g
- ・さつま芋 80g
- ・ごま油 4g
- ・砂糖 4g
- ・醤油 8g
- ・みりん 4g
- ・ごま お好みで

れんこんは糖質を多く含むので、体内でエネルギー源となり、体を温めてくれます。食物繊維やビタミンCも多く、風邪予防にも効果が期待できるので、寒い季節にオススメの食材です！

〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、さつま芋は皮ごといちよう切りにして水にさらす。
- ②鍋にごま油を入れ、水気を切ったれんこん、さつま芋を炒める。
- ③調味料を入れて味付けし、最後にごまを入れる。

※拍子切りにするとれんこんのシャキシャキ感、さつま芋のホクホク感が際立ちます。お好みの切り方でどうぞ♪