



令和3年 12月献立表 田無北原保育園

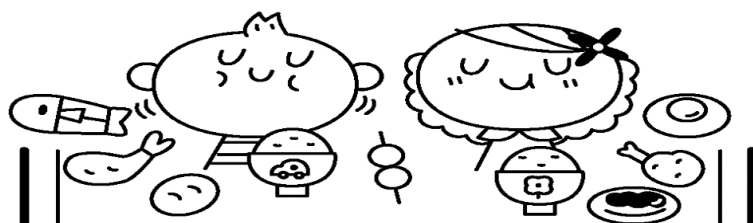


日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 スティック 胡瓜	パン 豆乳クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	ロールパン/バター/ じゃが芋/砂糖/米粉/ マカロニ/オリーブ油/マ ヨネーズ	鶏もも/豆乳/ロースハ ム/牛乳/かつお節/海 苔	玉葱/人参/ブロッコリー /とうもろこし/トマト/オ レンジ	牛乳 海苔 マカロニ	517kcal 24.2g
2	木	牛乳 せんべい	しじゅーしー 鮭の幽庵焼き 春菊のみそ和え 大根汁 柿	胚芽米/砂糖/ホット ケーキミックス/バター/ メープルシロップ	豚肩ロース/細切り昆布 /鮭/みそ/油揚げ/牛乳 /たまご	人参/ごぼう/ゆず果汁 /春菊/ほうれん草/大 根/舞茸/あさつき/柿	牛乳 ホット ケーキ	504kcal 24.4g
3	金	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ まめまめサラダ 水菜のスープ りんご	スパゲティ/オリーブ油/ さつま芋/砂糖/油/白 米/もち米	鶏もも/ベーコン/海苔/ 水煮大豆/水煮赤えん どう豆/ロースハム/牛 乳/みそ	玉葱/人参/椎茸/しめ じ/えのき/きゅうり/と うもろこし/水菜/りんご	牛乳 五平餅	586kcal 23.8g
4	土	牛乳 せんべい	パン チキンピカタ チンゲン菜ソテー ポトフ みかん	ロールパン/米粉/オ リーブ油/じゃが芋/バ ター	鶏もも/たまご/チーズ/ ベーコン/牛乳	人参/とうもろこし/チ ンゲン菜/玉葱/かぶ/い んげん/みかん/パセリ	牛乳 じゃが バター	540kcal 24.6g
6	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 焼き肉 野菜炒め なめこのみそ汁	胚芽米/砂糖/油/コッ パン	豚肩ロース/絹ごし豆腐 /みそ/わかめ/牛乳/生 クリーム	玉葱/生姜/りんご/人 参/キャベツ/もやし/ ピーマン/なめこ/オー レンジ	牛乳 ココアクリーム ロール	609kcal 24.1g
7	火	牛乳 ウエハース	パン かじきの甘酢あん カレーミルクスープ みかん	ロールパン/片栗粉/油/ 砂糖/中華麺	めかじき/牛乳/焼き豚/ わかめ	人参/玉葱/ゆで筍/ ピーマン/ブロッコリー/ 白菜/しめじ/とうもろ こし/パセリ/みかん/も やし	麦茶 醤油 ラーメン	525kcal 24.2g
8	水	牛乳 せんべい	ほうとう ひじきサラダ りんご	ほうとう/里芋/砂糖/油/ ホットケーキミックス	鶏もも/油揚げ/みそ/ひ じき/ツナ/牛乳/たまご	人参/椎茸/葱/白菜/ かぼちゃ/きゅうり/と うもろこし/トマト/りんご/ バナナ	牛乳 バナナ ドーナツ	548kcal 21.7g
9	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ マーボー豆腐 たたき胡瓜 春雨スープ	胚芽米/油/砂糖/片栗 粉/春雨/小麦粉	豚ひき/みそ/木綿豆腐 /牛乳/たまご/昆布佃 煮	生姜/人参/干し椎茸/ あさつき/きゅうり/舞 茸/チンゲン菜/オレンジ/ にら/葱	牛乳 チヂミ	528kcal 22.9g
10	金	牛乳 クラッカー	パン みかん メンチカツ (キャベツ・胡瓜・トマト) さつま芋スープ	ロールパン/片栗粉/小 麦粉/パン粉/油/砂糖/ さつま芋/胚芽米	豚ひき/たまご/牛乳/ 油揚げ/海苔	玉葱/キャベツ/きゅうり /トマト/いんげん/みか ん	牛乳 こぎつね ご飯	625kcal 26.0g
11	土	牛乳 せんべい	五目あんかけうどん 根菜の甘辛煮 りんご	うどん/砂糖/片栗粉/ 油/胚芽米	鶏もも/豚ばら/牛乳/海 苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつかます)	人参/葱/白菜/椎茸/ 生姜/大根/絹さや/りん ご	牛乳 ゆかり おにぎり	524kcal 20.8g
13	月	牛乳 干し芋	黒米 りんご 鰯大根 揚げ野菜サラダ 青菜のみそ汁	胚芽米/黒米/砂糖/強 力粉/小麦粉/バター	ぶり/みそ/牛乳/チー ズ	大根/生姜/れんこん/ かぼちゃ/いんげん/玉 葱/チンゲン菜/りんご	牛乳 手作り チーズパン	592kcal 25.6g
14	火	牛乳 せんべい	しぐれ煮うどん 野菜のおかか マヨネーズ和え みかん	うどん/砂糖/マヨネーズ /バター/パイシート	わかめ/豚肩ロース/ち くわ/かつお節/牛乳	生姜/玉葱/キャベツ/ 人参/トマト/みかん/り んご/レモン汁	牛乳 アップル パイ	518kcal 19.7
24	金	牛乳 クラッカー	カレーピラフ 唐揚げ みかん ポテトサラダ オニオンスープ	白米/バター/砂糖/片 栗粉/油/じゃが芋/マヨ ネーズ/小麦粉	ウインナー/鶏もも/ツナ /ベーコン/たまご/牛乳 /生クリーム	人参/パセリ/生姜/と うもろこし/ブロッコリー/ 玉葱/あさつき/みかん/ いちご	麦茶 サンタカップ ケーキ	654kcal 19.5g
28	火	牛乳 せんべい	年越し天ぷらうどん (さつま芋・鶏肉) 野菜のゆかり和え みかん	うどん/砂糖/さつま芋/ 米粉/マヨネーズ/油/バ ター/パイシート	わかめ/鶏もも/青海苔 /牛乳	キャベツ/人参/みかん /りんご/レモン汁	牛乳 アップル パイ	573kcal 19.1g

※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 568kcal たんぱく質 22.5g

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになりました。早いもので、あっという間に今年も最後のひと月ですね。12月はクリスマスや年末年始のお休みと、楽しいことがいっぱい！長期のお休みは生活リズムが乱れがちになりますが、早寝、早起き、食事の時間を決めて楽しく過ごせるようにしてくださいね♪

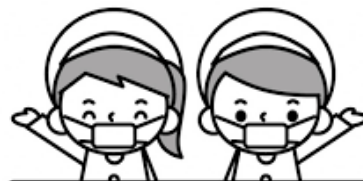
今年1年ご理解、ご協力頂きありがとうございました。



手作りパンの試食を行います

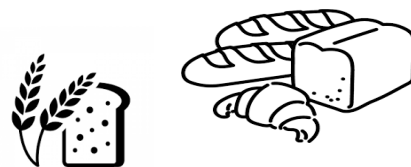
12月13日（月）のお迎え時におやつで人気のある「手作りチーズパン」を保護者の方に試食して頂きたいと思います。感染症対策の為「試食会」という形では行わず、一口サイズのパンを召し上がってもらい、普段お子さん達がどんなおやつを食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

アンケートの記入などはありませんので、当日立ち会う給食室の職員に質問やご意見、ご要望などありましたら、お気軽にお声かけ下さい。



おねがい

- 試食は16時30分～18時まで園庭で行います。
- 各ご家庭1名様分のご用意になっておりますので、ご了承下さい。
- お子さんが食べたがってしまうので、お迎えに行く前に試食をお願い致します。（当日のおやつと同じものの提供になります）



<食育活動>

11月4日（木）はと組

大豆の話と、人参と大根の植え付けをしました。夏に収穫した枝豆が大豆になるまでの話と、大豆の栄養、大豆製品にはどのようなものがあるか話をしました。はと組さんは色々な大豆製品を知っていて「豆腐」「納豆」「醤油」など答えていましたよ！人参と大根の植え付けは丁寧に種を植え、友達同士で観察に行ったりと、成長を楽しみにしています♪

11月12日（金）あひる組

5月に植えたお米が立派に育ったので、稲刈りをしました。泥んこになりながらも一生懸命植えたお米がようやく収穫でき、嬉しそうなあひる組さんでした！暫く干してから粳摺りをし、精米して食べるまでもう一息です。楽しみにしててくださいね♪

11月16日（火）全クラス

「秋野菜に知ってもらうイベント」を行いました。乳児組は手遊びをし、秋野菜クイズを出しました。色々な旬の野菜やきのこ、果物に触れて匂いを嗅いだり、興味津々でしたよ♪

幼児組はシルエットクイズを出し、きのこの種類を見比べたりきのこの栄養について話をしました。最後に三色食品群の話をし、色分けクイズをしました。

11月19日（金）つばめ組

ほうれん草と小松菜の植え付けをしました。ほうれん草と小松菜の種の違いを見比べ、写真を見て違いを探し「ほうれん草は根っこの所がピンクになっている」「小松菜の方が太い」などよく観察していました。「大きくな～れ」と願いをしてジョウロで水をまいたり、お世話も頑張っています☆