



令和4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 15	木	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭のムニエル 大根サラダ 青菜のスープ 柿	胚芽米/バター/油 三温糖/ホットケーキ ミックス	鮭/牛乳/たまご	大根/人参/胡瓜/玉葱 /コーン/小松菜/柿/ レーズン	牛乳 レーズン 蒸しケーキ	511kcal 21.4g
2 16	金	牛乳 ビスケット	ジャージャーうどん 青梗菜炒め 南瓜の味噌汁 みかん	うどん/ごま油/三温糖 片栗粉/バター/さつま 芋	豚ひき/みそ/ベーコン/ 油揚げわかめ/牛乳	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/しめじ/チンゲ ン菜/南瓜/みかん/オ レンジジュース	牛乳 さつま芋 オレンジ煮	558kcal 21.1g
3 17	土	牛乳 ウエハース	プティポワンパン オレンジ タンドリーチキン マカロニサラダ ズッキーニのトマトスープ	プティポワンパン/マカ ロニ/マヨネーズ/胚芽 米	鶏もも/ヨーグルト/牛 乳/しらす干し/海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつかます)	玉葱/しょうが/胡瓜/人 参/レーズン/コーン/ ズッキーニ/トマト/オレ ンジ	牛乳 ゆかりじゃこ おにぎり	598kcal 25.0g
5 19	月	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 麩のすまし汁 みかん	胚芽米/マヨネーズ/三 温糖/麩/油/うどん	鶏もも/米みそ/チーズ /わかめ/牛乳/豚ばら/ かつお節/海苔	南瓜/ねぎ/みかん/人 参/キャベツ/玉葱	牛乳 焼きうどん	529kcal 25.9g
6 20	火	牛乳 干し芋	スパゲティミートソー スキのサラダ えのきスープ みかん	スパゲティ/オリーブ油 /三温糖/ごま油/ホット ケーキミックス/はちみ つ/バター	豚ひき/チーズ/牛乳/ たまご	にんにく/玉葱/人参/マッシュ ルーム/ピーマン/トマトジュース /ほうれん草/赤ピーマン/しめじ /えのき/チンゲン菜/みかん/りん ご	牛乳 りんご マフィン	527kcal 23.0g
7 21	水	牛乳 せんべい	ご飯 りんご 鱈大根 蓮根ともやしの和え物 さつま芋のみそ汁	胚芽米/三温糖/ごま油 /白ごま/さつま芋/油/ ごま/水あめ	鱈/みそ/牛乳	大根/生姜/もやし/ね ぎ/もやし/れんこん/人 参/胡瓜/しめじ/あさ つき/りんご/南瓜	牛乳 大学南瓜	567kcal 21.0g
8 22	木	牛乳 ビスケット	ハニーソイパン 豆乳クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー オレンジ	ハニーソイパン/バター /じゃが芋/胚芽米/ご ま/三温糖	鶏もも/豆乳/⑧かつお 節/牛乳	玉葱/人参/ほうれん草 /コーン/オレンジ/南瓜	牛乳 ⑧おかかご飯 牛乳 ⑫五目アルファ米	551kcal 23.8g 546kcal 23.4g
9	金	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 みかん 豆腐ハンバーグ 白菜と油揚げの煮物 カブのすまし汁	胚芽米/パン粉/油/三 温糖/食パン/コーン スターチ	木綿豆腐/豚ひき/たま ご/油揚げ/牛乳	玉葱/白菜/かぶ/あ さつき/みかん	牛乳 ココアクリーム サンド	539kcal 21.7g
10 24	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん 含め煮 みかん	うどん/里芋/じゃが芋/ 三温糖/胚芽米	鶏もも/木綿豆腐/生揚 げ/牛乳/桜エビ	ごぼう/人参/ねぎ/白 菜/さやいんげん/みか ん/枝豆	牛乳 枝豆と桜海老 の混ぜご飯	566kcal 27.8g
12 26	月	牛乳 せんべい	プティポワンパン ポークビーンズ みかん (トマト・ブロッコリー) コーンポタージュ	プティポワンパン/オ リーブ油/じゃが芋/三 温糖/胚芽米/バター	豚肩ロース/大豆/チ ーズ/豆乳/牛乳/ツナ	玉葱/人参/トマト ジュース/ブロッコリー/ トマト/コーン/パセリ/ みかん/ピーマン	牛乳 ツナピラフ	584kcal 25.9g
13 27	火	牛乳 ゆで人参	ご飯 みかん 鯖の味噌煮 白和え 水菜のすまし汁	胚芽米/三温糖/ごま/ じゃが芋/油	鯖/みそ/絹ごし豆腐/ 牛乳	しょうが/ねぎ/人参/ほ うれん草/大根/水菜/ みかん	牛乳 フライドポテト	551kcal 21.1g
14	水	牛乳 ビスケット	カレーライス カリフラワーサラダ ほうれん草スープ オレンジ	胚芽米/油/じゃが芋/ バター/はちみつ/三温 糖/強力粉/薄力粉/ メープルシロップ	豚もも/牛乳	玉葱/人参/りんご/カリ フラワー/コーン/ほうれ ん草/オレンジ	牛乳 手作り メープルパン	539kcal 20.1g
23	金	牛乳 ビスケット	どうもろこしご飯 鶏唐揚げ ラフランス 青菜のおかか和え オニオンカレースープ	胚芽米/片栗粉/油/三 温糖/バター/薄力粉/ ごま	鶏もも/かつお節/ペ ーコン/たまご/牛乳/ク リーム  誕生会 	コーン/人参/しょうが/ チンゲン菜/玉葱/あ さつき/ラフランス/いちご	牛乳 サンタ カップケーキ	643kcal 23.3g
28	水	牛乳 ウエハース	年越しうどん なすの味噌炒め りんご	うどん/ごま油/三温糖/ 胚芽米	鶏もも/油揚げ/わかめ /豚ばら/みそ/牛乳/鮭	人参/しいたけ/白菜/ 葱/しょうが/玉葱/な す/ピーマン/りんご/しめ じ	牛乳 鮭の 炊き込み ご飯	566kcal 24.7g

※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 557kcal

たんぱく質 23.4g



今年も残すところ1か月となりました。この1年元気に過ごせましたでしょうか。これから「クリスマス」「年越し」と楽しい行事が続きます。年末年始を元気に過ごせるように、根菜等体を温める食べ物を食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

今年も1年、ご理解ご協力ありがとうございました。



先日はお忙しい中、試食会にご参加いただき、ありがとうございました。57名の方に「ひじきご飯」を試食していただきました。

感染症対策の為、今年度も一品だけではありましたが、普段保育園でどのような給食を食べているのか、知っていただけましたら幸いです。

ご協力ありがとうございました。



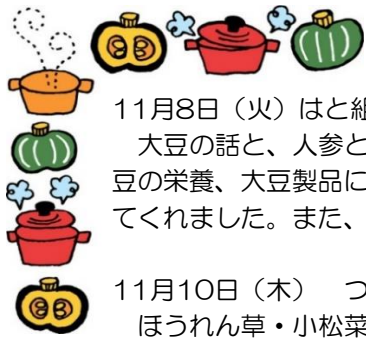
冬至

12月22日(木)は冬至です。冬至は一年の中で、昼が最も短くなる日です。この日に南瓜を食べて、ゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。また、ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まります。知恵を使い、元気に冬を越しましょう。

22日の給食の豆乳クリームシチューにも南瓜が入っています。



＜食育活動＞



11月8日(火) 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しました。子ども達は、しっかりとお話を聞いてくれました。また、人参と大根の植え付けは、友達と楽しんで行うことができました♪

11月10日(木) つばめ組

ほうれん草・小松菜の植え付けをしました。つばめ組さんはほうれん草と小松菜の写真を見せると、違いがわかって答えてくれました。みんなでどんな違いがあるかを見てから、ほうれん草と小松菜の種をまきました。「大きくなーれ」とお願いをしてジョウロでお水をあげました。

11月16日(水) 全クラス

「秋野菜を知ってもらいイベント」を行いました。乳児クラスは手遊び、秋野菜クイズを行い、秋野菜や旬の果物を触りました。栄養士から秋野菜やきのこの栄養についてのお話しもしました。

幼児クラスは、シルエットクイズをして、秋野菜や果物を触りました。シルエットクイズは盛り上がり、大きな声で「れんこん!」「しめじ!」と答えてくれました。れんこんやさつま芋等、シルエットではわかりにくい食材も子ども達は正解していましたよ♪

栄養士からは、きのこの栄養のお話しをし、三色食品群についてのお話しもしました。また、三色食品群の色分けクイズもしました。

旬のおすすめレシピとメニューの紹介

カリフラワーサラダ

＜材料 4人分＞

- ・人参 1/4本
- ・カリフラワー 1個
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①人参はいちょう切りにし、カリフラワーは小房に分ける
- ②野菜がやわらかくなるまで茹でる
- ③調味料をかけ、味付ける

カリフラワーは冬の旬の野菜です。お肌を健康に保つビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。