



令和5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	金	牛乳	きのこうどん さつまいものそぼろ煮 柿	うどん/砂糖/さつまいも/ 胚芽米/油	豚ばら/鶏ひき/牛乳/ 油揚げ	しいたけ/えのき/しめじ/ ねぎ/白菜/小松菜/絹 さや/柿/人参	牛乳	525kcal
13	水	ゆで人参					ひじきご飯	18.3g
2	土	牛乳	ハニーソイパン チキンピザ ブロッコリーサラダ 人参のスープ みかん	ハニーソイパン/バター/ 砂糖/ホットケーキミッ クス	鶏もも/チーズ/牛乳	玉葱/ピーマン/ブロッコ リー/人参/コーン/みか ん	牛乳	500kcal
16	土	せんべい					ココア ケーキ	23.3g
4	月	牛乳	ほうとう 蒸し鶏の和え物 みかん	ほうとう/里芋/砂糖/ご ま油/ごま/バター/黒砂 糖/ホットケーキミックス	豚ばら/油揚げ/みそ/ 鶏ささみ/牛乳	人参/白菜/ねぎ/南瓜/ きゅうり/もやし/トマト/ みかん	牛乳	520kcal
18	月	せんべい					黒糖蒸し ケーキ	21.6g
5	火	牛乳	ジャム付き食パン ポークビーンズ カリフラワーサラダ ミルクスープ りんご	食パン/油/じゃがいも/ 砂糖/薄力粉	豚肩/大豆/チーズ/牛 乳/きな粉	毎ジャム/玉葱/人参/ト マトジュース/カリフラ ワー/しめじ/りんご	牛乳	581kcal
19	火	ビスケット					きなこ ちんすこう	23.1g
6	水	牛乳	もちきびご飯 柿 煮魚 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	胚芽米/きび/ごま/砂 糖/油/じゃがいも	メダイ/さつまいも/豆 腐/わかめ/牛乳/みそ	生姜/ねぎ/人参/切干 大根/絹さや/柿	牛乳	511kcal
20	水	せんべい					みそポテト	21.0g
7	木	牛乳	スパゲティミートソース 野菜のじゃこ和え ごぼうスープ りんご	スパゲティ/油/砂糖/ ホットケーキミックス/バ ター/メープルシロップ	豚ひき/チーズ/しらす/ 牛乳	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/キャベツ/ほう れん草/ごぼう/エリンギ/ あさつき/りんご	牛乳	507kcal
21	木	クラッカー					ホット ケーキ	21.7g
8	金	牛乳	ご飯 オレンジ 鶏の照り焼き ほうれん草とコーンソテー もやしの味噌汁	胚芽米/バター/食パン/ 油	鶏もも/油揚げ/みそ/ 牛乳/ベーコン/チーズ	ほうれん草/コーン/も やし/人参/オレンジ/玉 葱/ピーマン	牛乳	549kcal
9	土	牛乳	わかめうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/ごま油/じゃがい も/砂糖/胚芽米	鶏もも/わかめ/豚ばら/ 牛乳/海苔	人参/しいたけ/白菜/ ねぎ/絹さや/オレンジ	牛乳	518kcal
23	土	せんべい					おかか おにぎり	20.2g
11	月	牛乳	カレーライス ツナのマヨサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	胚芽米/油/じゃがいも/ バター/はちみつ/マヨド レ/うどん	鶏もも/ツナ/牛乳/豚ば ら/あおのり	玉葱/人参/りんご/キャ ベツ/きゅうり/コーン/ チンゲン菜/オレンジ	牛乳	561kcal
25	月	せんべい					焼きうどん	20.3g
12	火	牛乳	ご飯 りんご マーボー豆腐 大根サラダ わかめスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ 片栗粉/油/ワンタンの 皮	豚ひき/みそ/豆腐/わ かめ/牛乳/チーズ	生姜/人参/干し椎茸/ ねぎ/にら/大根/胡瓜/ えのき/玉葱/りんご	牛乳	516kcal
26	火	ビスケット					チーズ揚げ	21.3g
14	木	牛乳	ロールパン りんご ポテトグラタン (ブロッコリー・トマト) トマトスープ	ロールパン/じゃがいも/ バター/マカロニ/油/ ごま	鶏もも/ベーコン/牛乳/ チーズ	玉葱/マッシュルーム/ ブロッコリー・トマト/ キャベツ/トマトジュース/ りんご/かぼちゃ	牛乳	559kcal
15	金	牛乳	ご飯 みかん 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え えのきのすまし汁	胚芽米/砂糖/マカロニ/ 油	鯖/みそ/かつお節/牛 乳/豚ばら/海苔	生姜/白菜/人参/えの き/ねぎ/ほうれん草/み かん/玉葱	牛乳	511kcal
27	水	スティック 胡瓜					和風 マカロニソテー	22.3
22	金	牛乳	ピラフ みかん 鶏唐揚げ ブロッコリーサラダ 南瓜のスープ	白米/バター/片栗粉/ 油/砂糖/ホットケーキ ミックス/ごま	ウィンナー/鶏もも/ツナ/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	人参/コーン/生姜/ブ ロccoli/玉葱/南瓜/ あさつき/みかん/いち ご	牛乳	669kcal
28	木	牛乳	年越しうどん (さつまいも・鶏ささみ) キャベツとツナの甘酢和え みかん	うどん/さつまいも/油/ 砂糖/バター/パイシ ート	鶏ささみ/ツナ/牛乳	人参/ねぎ/ほうれん草/ キャベツ/コーン/みか ん/りんご/レモン果汁	牛乳	577kcal
		クラッカー					アップルパイ	27.0g

※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。  
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

月平均栄養価 エネルギー 540kcal たんぱく質 22.0g

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、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。

## 〈試食会アンケート報告〉

「納豆せんべい」について

①お味はどうか？

薄い 0人 / ちょうどよい 46人 / 濃い 1人

②納豆せんべいについてひとことお願いします。(類似内容はまとめて記載しています)

- おやつ感覚で食べられるのでとても良いと感じた。
- 納豆が苦手な子も食べやすいと感じた。
- 大人も満足できる味だった。
- 意外な組み合わせだったがとてもおいしかった。
- 簡単そうなので家でも作ってみようと思った。
- 思ったよりも納豆感が強かった。
- 子どもが好きて気になっていたので試食出来て良かった。
- 家でもたまに作っていて大好きなメニューです。
- 想像していたものと全然違いました。

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。

47名の方に「納豆せんべい」を試食していただきました。

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。

また、当日いただいた質問やご意見は今後、より良い給食提供や食育活動をしていくうえでの参考に致します。お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。知りたいレシピや質問等、なにかありましたらいつでも聞いてください。



## 〈食育活動〉

11月7日(火) つばめ組

ほうれん草・小松菜の種まきをしました。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。「おいしくなあれ」とお願いをして成長を楽しみにしている様子でした。ジョウロで水をまいたり、お世話も頑張っています。



大学かぼちゃ

- かぼちゃ 1/4 (300g)
- 油 適量
- ★ { 水あめ 50g
- 水 小さじ2杯
- しょうゆ 小さじ1杯
- 黒ごま 適量



- ①かぼちゃは皮つきのままカットし、油で揚げる。
- ②水あめ、水、醤油を火にかけよく混ぜる。  
黒ごまを入れる。
- ③揚げたかぼちゃに★をかける。



## 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、ゆず湯に入ると血行が促進され、体が温まります。知恵を使い、元気に冬を越しましょう。

22日の給食のスープにも南瓜が入っています。

