

平成 30年 12月 予定献立表

足利両野保育園

曜 日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月 10	食パン ポークビーンズ 白菜サラダ 小松菜としめじのスープ	幼児オレンジ せんべい	ココアミルク 麩ラスク	<さむくてもたべるまえにしっかりと洗い> 水が冷たくなってくると、手を洗うとき、パツパツと洗っておしまい、というお子さんの姿も見られてきます。外から帰ってきたときや食事の前、トイレの後には必ず手洗い。洗う時には指の間もきちんと洗いましょう。手を洗うことでばい菌を洗い流し、風邪などの予防になります。	食パン、じゃがいも、 麩、グラニュー糖、油、 砂糖、ごま	大豆、豚肉もも、脱脂粉 乳、バター	はくさい、たまねぎ、こまつ な、にんじん、きゅうり、しめ じ、パプリカ、グリーンピース
火 11 25	米 豆腐の揚げ団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	牛乳 ビスケット	乳酸菌飲料 パイ	<豆腐の揚げ団子> 豆腐の揚げ団子は、押し豆腐(水気を切った豆腐)と挽肉、長葱のみじん切り、ひじきをまぜて団子状に丸め、油で揚げたものです。外はカリッと、中はふわふわとした食感で、お子さんに人気があります。	米、さといも、油、片栗 粉、砂糖	乳酸菌飲料、押豆腐、 鶏ひき肉、ツナ缶、卵	ほうれんそう、ねぎ、きゅう り、ひじき
水 12 26	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	ゼリー	スキムミルク かぼちゃ団子	<風邪に負けない体力作り> 寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。予防法として、身体の芯から暖まる食事を十分睡眠をとり、疲れないようにすることです。栄養をしっかりと身体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんと摂りましょう！！	中華めん、白玉粉、黒 砂糖、ごま、砂糖、ごま 油	卵、豚ひき肉、脱脂粉 乳、豆腐、みそ、きな粉	もやし、キャベツ、かぶ、た まねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、きゅうり、わかめ、に ら、コーン、にんにく、しょう が
木 13 27	米 八宝菜 切干大根のはりほり漬け 幼児野菜	幼児りんご クラッカー	ヨーグルト 乾パン	<切干大根のはりほり漬け> 冬が旬の大根！！天日干しにした切干大根は、栄養価も高く、食物繊維とカルシウムが豊富な食材です。はりほり漬けは、切干大根とかにかまをさっと茹でて、胡瓜と人参も千切りにして茹でます。全ての食材の水気を絞ります。しょうゆ・酢・砂糖を混ぜ合わせたドレッシングと食材を混ぜ合わせたら出来上がり!!	米、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉もも、 ロールイカ、かにかまぼ こ	野菜ジュース、はくさい、た まねぎ、にんじん、きゅうり、 たけのこ、切り干しだいこ ん、グリーンピース
金 14 28	米 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜の胡麻和え 五目豆・幼児麦茶	スキムミルク パイ	牛乳 米粉パン	<和食のすすめ> 和食は日本の誇れる文化です。ごはん・汁物・主菜・副菜という組み合わせは、栄養のバランスがとりやすいと言われていて、和食のおかずは、野菜が豊富、油分が少ない、魚や豆の料理がたくさん・・・などなど、魅力的なことがいっぱいあります。また、季節感も感じられることも和食の魅力といえますね。	米、切りこんにやく、砂 糖、ごま、油	牛乳、かじき、大豆、み そ	こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、ねぎ、ひじき
土 1 15	黒パン ツナスパゲティ コーンサラダ 牛乳	幼児ぶどう せんべい	ヨーグルト 菓子	<口を閉じる習慣が全身の健康づくりに> 唇に力がつくと、普段からしっかりと口を閉じておくことができるようになり、鼻呼吸の習慣が自然と身に付きます。口を閉じていれば、口の乾燥を防ぎ、だ液の力が保たれ、また、幼児期の鼻腔の成長もしっかりサポートされます。	スパゲティ、コッペパ ン、油	牛乳、ヨーグルト、ツナ 缶、ベーコン	レタス、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、ピーマ ン、マッシュルーム
月 3 17	米 おでん煮 ひじきの中華和え 味付のり・麦茶	幼児オレンジ せんべい	スキムミルク きな粉トースト	<おでん> きょうの給食はおでんです。おでんという練り物がそのままの大きさを煮込んでありますが、保育園ではそれぞれの具材を一口大に切り、大きな鍋で作ります。中身は、<大根・人参・さつまあげ・つみれ・厚揚げ・ちくわ・こんにやく・昆布>です。それぞれからいいだしがでて身体のなかから温まるメニューです。	米、食パン、こんにやく、 砂糖、マーガリン、ごま 油	ちくわ、脱脂粉乳、生揚 げ、さつま揚げ、つみ れ、ハム、きな粉	だいこん、にんじん、きゅう り、コーン、ひじき、味付け のり、こんぶ
火 4 18	米 冬野菜カレー カルシウムサラダ 乳酸菌飲料	麦芽飲料 乾パン	ゼリー 芋けんぴ	今日のカレーは冬に美味しい野菜がいっぱい！なにがはいっているかわかるかな？ <ごぼう・人参・大根・かぶ>お子さんには季節ごとの献立や季節の食材を見てもらうことで『食べものにはみーんな、一番おいしいときがあるんだよ』ということを知っていただけたらいいな、と思っています。	米、さつまいも、油、砂 糖、ごま油、ごま	乳酸菌飲料、鶏もも肉、 牛乳、しらす干し、チー ズ	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、きゅうり、れんこん、 かぶ、ごぼう、グリーンピース
水 5 19	ビビンバ 根菜豆乳味噌汁 ブルー	幼児ぶどう かりんとう	みかん せんべい	<みかんのえいよう> ☆1日2個のみかんを食べれば、ビタミンCの基準量を満たすことができます。 ☆ビタミンCは幼児に不足しがちな「鉄」の吸収を助ける栄養素でもあります。 白いすじには食物繊維が豊富に含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。	米、さつまいも、油、砂 糖、ごま、ごま油	鶏ひき肉、豆乳、ベー コン、みそ	みかん、ほうれんそう、もや し、にんじん、ブルー、だ いこん、こまつな、れんこ ん、しょうが、にんにく
木 6 20	わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のごま酢あえ 小魚	幼児りんご 昆布	牛乳 菓子	『食べられる』こととおしく食べよう！！子どもには、苦手な味があります。食べられることが好きになるための一歩です。気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べ大人がおいしそうになんでも食べる、それが、子どもの好き嫌いをなくす1番の方法です。	うどん、小麦粉、油、ご ま、砂糖	牛乳、ちくわ、鶏もも 肉、卵、いわし	はくさい、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、わかめ、しいた け、あおのり
金 7 21	食パン 豚肉のから揚げ コールスロー ポトフ	ヨーグルト	スキムミルク 黒糖芋蒸しパン	<困った食行動は発達の証> 偏食・遊び食べ・ばかり食べ:このような食行動は、子どもの成長過程で発生することです。大抵は、年齢が上がるにつれ、しなくなってきました。多少問題行動があったとしても、強く叱らず、食べることの楽しさを子どもたちに伝えていきましょう。	食パン、ホットケーキ ミックス、片栗粉、黒砂 糖、さつまいも、油、マヨ ネーズ	豚肉もも、脱脂粉乳、牛 乳、ウインナー	キャベツ、だいこん、プロッ コリー、かぶ、えのきたけ、 にんじん、コーン、にんにく、 しょうが
土 8 22	コロッケパン もやしサラダ キャベツと椎茸のスープ	幼児麦茶 小魚せんべい	果汁野菜 菓子	<食事のマナー> できることをふやしていこう！ ①いただきます・ごちそうさま ②きちんと座って食べる ③食器を正しく持つ ④ひじについて食べない ⑤おしゃべりをするときは、口の中をからっぽにする	コロッケパン	ハム	野菜ジュース、もやし、きゅ うり、キャベツ、にんじん、た まねぎ、しいたけ、ねぎ

12月21日は冬至です。1年で最も夜が長い日。「ん」のつくものを食べると、運氣が上がると言われました。かぼちゃ(なんきん)を食べると風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、香りが邪気をはらい、体を温めて風邪予防になります。ご家庭で試してみてください。



1食当たり平均栄養価

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	542kcal	557kcal
たんぱく質	19.3g	20.3g
脂質	14.2g	15.3g
塩分	1.7g	1.9g