

2019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	2 おでん煮 カルシウムサラダ 味付のり・麦茶	幼児オレンジ 乾パン	スキムミルク メープルケーキ	<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、ホットケーキミックス、こんにやく、メープルシロップ、砂糖、ごま油、ごま	ちくわ、脱脂粉乳、生揚げ、牛乳、さつま揚げ、卵、つみれ、バター、しらす干し、チーズ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、味付けのり、こんぶ
火	3 冬野菜カレー 千草和え 乳酸菌飲料	幼児野菜 醤油せんべい	ゼリー 昆布	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せようとして『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ったらいいな、と思っています。	米、さつまいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、鶏もも肉、牛乳、ロールイカ	たまねぎ、もやし、にんじん、れんこん、きゅうり、かぶ、ごぼう、グリーンピース
水	4 わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜の和え物 小魚	幼児りんご ウエハース	みかん ハッピーターン	<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。	うどん、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	ちくわ、鶏もも肉、卵、いわし	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、わかめ、しいたけ、あおのり
木	5 ピピンパ かみかみ汁 ブルー	幼児ぶどう かりんとう	幼児牛乳 リングビスケット	『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る、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。	米、切りこんにやく、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐	ほうれんそう、もやし、にんじん、れんこん、プルーン、ごぼう、しょうが、にんにく
金	6 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 ボンデ黒ごま	<困った食行動は発達証> 偏食・遊び食べ・ぼっかり食べ：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、片栗粉、白玉粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚肉もも、豆腐、脱脂粉乳、ウインナー、牛乳	キャベツ、だいこん、ブロッコリー、かぶ、えのきたけ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが
土	7 黒パン ツナスパゲティ コーンサラダ 幼児牛乳	幼児ぶどう 小丸胡麻せんべい	ヨーグルト 乾パン	<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	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	9 食パン ポークビーンズ 白菜サラダ 小松菜のジンジャースープ	幼児オレンジ 小魚せんべい	麦芽飲料 麴ラスク	<さむくてもたべるまえにしっかりとあらい> 水が冷たくなってくると、手を洗うとき、パッパッと洗っておしまい、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、麴、グラニュー糖、油、砂糖、ごま	牛乳、大豆、豚肉もも、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、しょうが
火	10 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 かあさんビスケット	乳酸菌飲料 源氏パイ	<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	11 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 のり団子	<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と十分な睡眠をとり、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、ごま、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、豆腐、みそ	もやし、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、にら、コーン、刻みのり、にんにく、しょうが
木	12 米 八宝菜 切干大根のはりはり漬け 南瓜とねぎの味噌汁	幼児りんご ルヴァンククラッカー	ヨーグルト かりかりチーズ丸	<切干大根のはりはり漬け> 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。はりはり漬けは、切干大根とかにかまをさっと茹でて、胡瓜と人参も干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、みそ、かにかまぼこ、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース
金	13 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜のレモン和え 五目豆・麦茶	幼児オレンジ 生クリームパイ	幼児牛乳 マロンホイップパン 27日 幼児ぶどう 楽しいおやつ	<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ます。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、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、大豆、みそ	こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、ひじき、レモン
土	14 コロッケパン 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ	幼児牛乳 ばかうけ	幼児野菜 ふがし	<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。	パン、油、じゃがいも	大豆	野菜ジュース、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ

* 28日は都合によりコロッケパン・牛乳に変更します。

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、運気が上がると
されました。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。



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	539kcal	560kcal
たんぱく質	18.9g	20.5g
脂質	15.1g	16.8g
塩分	1.8g	2.1g