

2020年 12月 予定献立表

両野こども園

曜	日	献立名	1・2歳児 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	14	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ 麩のすまし汁(えのき)	幼児りんご ハード ビスケット	麦茶 たご焼き	<さむくてもたべるまえにしっかりとあらい> 水が冷たくなると、手を洗うとき、バスタブと洗ってしまい、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。	小麦粉、ごま油、焼ふ、 砂糖、ごま、油	鶏肉、たご、卵、米み そ、チーズ、しらす干 し、かつお節、鶏角肉	キャベツ、ほうれん草、きゅ うり、にんじん、ねぎ、え のきたけ、にんにく、あおのり
火	15	米 八宝菜 小松菜のおかか和え 味のり	ほうじ茶 星食べよ せんべい	朝食みかん ヨーグルト マリービスケット	<八宝菜> 八宝菜は、子ども達に人気の給食の一つです。白菜がたっぷり入っています。 白菜には、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、カリウムが含まれています。風邪予防や高血圧予防に 効果的です。これからの時期に取り入れていきたいですね。	米、油、片栗粉	ヨーグルト、豚小間、 ロールイカ、かつお節	はくさい、こまつな、たまね ぎ、もやし、にんじん、たけ のこ、グリーンピース缶、味付 けのり
水	16	食パン 茄子とかぼちゃのグラタン レタスとコーンサラダ ほうじ茶	スポン ウエハース	みかん ハッピーターン	<みかんの栄養> *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。	油	豚ひき肉、とろけるチー ズ	みかん、たまねぎ、レタス、 なす、かぼちゃ、コーン缶、 にんにく
木	17	ビビンバ 春菊と豆腐の中華スープ ブルー	幼児ぶどう かりんとう	幼児牛乳 ココナッツサブレ	<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、疲れのないようにすることです。栄養をしっかり身体に取り入れるために、生活リズムを 直し、3度の食事をきちんと摂りましょう！！	米、油、砂糖、ごま、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐	ほうれん草、大豆もやし、 にんじん、プルーン(乾)、 しゅんぎく、えのきたけ、しよ うが、にんにく
金	18	食パン 豚肉のから揚げ プロッコリーの和風サラダ わかめとねぎのスープ	牧場ヨーグルト	ココアミルク グラノーラクッキー	<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、しなくなてきます。 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たいと思います。	食パン、片栗粉、油、小 麦粉、砂糖	豚角肉、脱脂粉乳、パ ター、卵	プロッコリー、にんじん、きゅ うり、ねぎ、にんにく、しよ うが、わかめ
土	19	パンキンパン キャベツの和風スパゲティ もやしの和え物 幼児りんご	幼児ぶどう ばかうけ せんべい	健康ヨーグルト 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ひじをついて食べない ⑤おしゃべりをするときは、口の中をからっぽにする	パンキンパン、スパゲ ティ、ごま油	ヨーグルト、鶏小間、パ ター	りんご濃縮果汁、もやし、 キャベツ、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、にんじん、にん にく
月	21	食パン ポークビーンズ 白菜サラダ 大根のジンジャースープ	幼児緑黄色野菜 ハッピーターン	麦茶 7日 肉まん 21日 あんまん	<食べ物はどこからくるのかな> 食べ物は、自然の恵みの上に成り立っていて、生産者の方々の努力に支えられています。 食べ物がある場所までつくれたり、収穫されたりしているのかを、お子さんたちとお話してみるのもいいと 思います。	食パン、じゃがいも、 油、砂糖	大豆水煮缶、豚小間、 バター	はくさい、たまねぎ、だいご ん、にんじん、きゅうり、しめ じ、黄ピーマン、グリーンピー ス缶、あさつき、しょうが
火	22	米 豆腐の揚げ団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物	幼児オレンジ リッツ	乳酸菌飲料 かぶき揚げ せんべい	<豆腐の揚げ団子> 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、ツナ油漬缶、 卵	ほうれん草、ねぎ、きゅう り、ひじき
水	23	味噌ラーメン かぶの酢の物	ピーチゼリー	麦芽飲料 9日アップルパイ 23日 オールレーズン	『食べなれる』ことでおいしく食べよう！！子どもには、苦手な味があります。 食べなれることが好きになるための一歩です。気を付けたいのは、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。	生中華めん、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米み そ	もやし、キャベツ、かぶ、り んご、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、にら、コーン缶、か ぶ・葉、にんにく、しょうが
木	24	米 冬野菜カレー フルーツサラダ 幼児牛乳	麦茶 ばりんこ せんべい	プリン(植物性) ルヴァンクッラー	<冬野菜カレー> 冬に美味しい野菜がいっぱい！何が入っているかわかるかな？ (人参・ごぼう・れんこん・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 「食べ物には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	牛乳、鶏角肉、豆乳	レタス、たまねぎ、みかん 缶、きゅうり、れんこん、に んじん、かぶ、ごぼう、グリー ンピース缶
金	25	米 鮭のホイル焼き 大根と胡瓜のさっぱり和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	幼児りんご 源氏パイ	牛乳 11日カスタードサンド 25日 幼児牛乳、 楽しいおやつ	<鮭のホイル焼き> 生鮭の切り身を鉄板に入れ、上にバターとレモン汁をかけてオープンで一度焼きます。 一度焼いた鮭をオープンから取り出し、次にきのこのマヨネーズソースをかけて焼きます。 ソースがこぼり出ているのですが、先に入れたレモンが合わさって、食べやすくなっています。	米、食パン、マヨドレ、 油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ、バター	だいごん、たまねぎ、きゅう り、えのきたけ、にんじん、 いんげん、しいたけ、レモン 果汁
土	26	コロケパン 大豆サラダ キャベツと椎茸のスープ	幼児牛乳 味しらべ せんべい	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。口を閉じていけば、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 しっかりとサポートされます。	バーガーパン、コロケ ケ、油	ゆで大豆	野菜ジュース、キャベツ、 きゅうり、しいたけ、にんじ ん、ねぎ

\* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

★冬至★ 今年の冬至は、12月21日です。  
1年で最も昼が短く、夜が長い日で、この日を境に  
日がのびていきます。  
昔から冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運氣が  
上がると言われています。「ん」が2つある、  
なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、  
きんかん、かんでん、うんどん(うどん)は、  
「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれています。  
昔から大切にしてきた季節の伝統行事も大切に  
していきたいですね。

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	527kcal	556kcal
たんぱく質	19.7g	21.8g
脂質	15.2g	17.7g
塩分	1.6g	1.9g