

2021年 12月 予定献立表

		栄養士からひとこと			きいろ	あか	両野こども園 みどり	
曜日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ		働く力になる	血・肉・骨になる	体の調子を良くする	
月	13 27	食パン ソーグビーンス 小松菜サラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児りんご ウエハース	ココアミルク グラノーラ クッキー	<さむくてもたべまえにしっかりとてあらい> 水が冷たくなると、手を洗うとき、パップと洗っておしまい、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、トイレの後は必ず手洗い。洗う時には指の間もきちんと洗ひましょう。 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。	じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	大豆水煮缶、豚小間、脱脂粉乳、バター、卵	こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みずな、しいたけ、グリーンピース缶
火	14 28	米 豆腐の揚げ団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物、幼児野菜	ピーチゼリー	ヤクルト ほかうけせんべい 28日 果汁 楽しいおやつ	<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、さいとも、油、片栗粉、砂糖	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	1 15	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	健康ヨーグルト	麦茶 1日 肉まん 15日 あんまん	<風邪をひいた時の食事> 食欲のない時の食事は、どうしたらよいのでしょうか。 無理に食べず、柔らかく消化の良いものを取りましょう。脱水にだけは気を付けましょう。 食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないよう、具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかくしましょう。 おすすめのお食べ物：おかゆ・うどん・豆腐・白身魚・脂の少ない肉類・ポタージュスープ/バナナ・りんごなど	生中華めん、ごま(乾)、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、米みそ	もやし、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、にら、コーン缶、にんじく、しょうが
木	2 16	ピビンバ 春雨とエビのスープ	幼児りんご リッツ	みかんヨーグルト ハード ビスケット	<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。栄養をしっかり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！！	米、はるさめ、油、砂糖、ごま(乾)、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、バナマイエビ	ほうれん草、大豆もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、にんにく
金	3 17	米、麦茶 魚の照り焼き 白菜の和え物 さつま芋と人参の煮物	幼児野菜フルーツ 源氏パイ	みかん 星食べよ せんべい	<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。	米、さつまいも、油、砂糖	魚	みかん、はくさい、にんじん、きゅうり
土	4 18	コロッケパン マカロニサラダ キャベツと椎茸のスープ	幼児牛乳 ハッピーターナー	幼児野菜フルーツ ミスターイトウ クッキー	<食事のマナー> できることをふやしていきましょう！ 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ひじきについて食べない 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、マカロニ、マヨドレ		野菜ジュース、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ
月	6 20	米(しょうゆ) おでん煮 れんごんのきんぴら 味付けのり、麦茶	幼児野菜フルーツ ミニサラダ せんべい	スキムミルク かぼちゃ団子	<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きで煮込んでありますが、こども園では、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・さつま揚げ・つみれ・厚揚げ・ちくわ・こんにやく・昆布・ポークビッツ)です。それぞれからいいだしが出て身体の中から温まるメニューです。	米、白玉粉、板こんにやく、黒砂糖、油、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、さつま揚げ、がんもどき、豚ひき肉、つみれ、ポークビッツ、きな粉	だいこん、れんこん、にんじん、かぼちゃ、味付けのり、こんぶ
火	7 21	すき焼き丼 キャベツとコンの和え物 幼児りんご	幼児ぶどう かりんとう	幼児牛乳 白い風船	<ゆず風味大根サラダ> 冬が旬のゆず！！ゆずの果汁を使って、酢・砂糖を混ぜ合わせたドレッシングを作ります。 大根と胡瓜を千切りにして塩で揉んでおき、水気を絞ります。ちりめんじゃこはフライパンで乾煎してカリカリにします。全てを混ぜ合わせたら出来上がり！！ゆずの風味がさっぱりとしたサラダです。	米、しらたき、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間	りんご濃縮果汁、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶
水	8 22	食パン、チーズ 鶏肉のさっぱり焼き ゆず風味大根サラダ 味噌汁	麦茶 ココナッツ サブレ	スキムミルク メロンパン	今年の冬至は12月22日(水)です。 冬至は、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、この日にカボチャを食べる習慣があります。 昔からカボチャを食べると「風邪を引かない」という言い伝えがあるそうです。それと、ゆずの入ったお風呂に入ると、風邪を引かないと言われます。ゆずには、体の血行をよくする働きもあるそうです。	砂糖	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、しらす干し、ちりめんじゃこ、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、ゆず果皮、ねぎ、しょうが
木	9 23	米 冬野菜カレー フルーツ和え 幼児牛乳	ほうじ茶 ばりんこ せんべい	グレープゼリー リッツ	<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おります。	米、さつまいも、油	牛乳、鶏肉、豆乳	もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル缶、たまねぎ、れんこん、にんじん、かぶ、ごぼう、グリーンピース缶
金	10 24	食パン 豚肉のから揚げ コールスロー 春菊とえのきのスープ	オレンジゼリー	麦芽飲料 麩ラスク	<麩ラスク>とても簡単なので、お子さんと一緒に作ってみて下さい。 材料は、お麩・バター・グラニュー糖です。 ①鍋にバターを溶かし、グラニュー糖を入れて混ぜます。②①にお麩を入れ、よく絡めます。 ③クッキングシートの上に②を乗せ、180℃のオーブンで8～10分(きつた色になるまで)焼いて出来上がり。	片栗粉、油、焼ふ、グラニュー糖、マヨドレ	牛乳、豚肉、バター	キャベツ、しゆんぎく、にんじん、コーン缶、えのきたけ、にんにく、しょうが
土	11 25	あんかけうどん うずら豆の甘煮	幼児ぶどう かあさん ビスケット	牧場ちこヨーグルト 雪の宿せんべい	<あんかけうどん> とろみのついた汁で冷めにくいので、寒い日に食べたくなるメニューです。 材料は、ゆでうどん、白菜、豚も肉、人参、筍、もやし、長葱、にら、ごま油、中華だし、しょうゆ、塩、片栗粉です。 野菜もたくさん入っていて食べ応えのあるうどんメニューです。子どもたちにも人気です。	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、うずら豆(乾)、豚小間	はくさい、もやし、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、にら

* 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。

今年の冬至は12月22日(水)です。

二十四節季の一つ。
冬至は(1年で1番昼が短く、夜が長くなる日)のことです。
日本では、この日にカボチャを食べる習慣があります。
昔からカボチャを食べると「風邪を引かない」という言い伝えがあるそうです。

冬至の日にゆずの入ったお風呂に入ると、「風邪を引かない」といわれます。そのままお風呂に浮かべたり、半分に切ったゆずをガーゼに包んでお風呂に入れたりします。

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	494kcal	514kcal
たんぱく質	18.0g	19.9g
脂質	13.7g	15.4g
塩分	1.5g	1.7g