



平成30年12月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「冬の野菜を美味しく食べ、寒さに負けない体を作りましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	土								
3	月	ヨーグルト	ごはん みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 春雨 油	玉ねぎ きくらげ 小松菜 人参 キャベツ しめじ	牛乳 りんご おかし	ちゅうか やさい 中華メニューは野菜がたっぷりとれますよ。	478(423)Kcal 19.5(16.9)g 15.2(13.1)g 1.8(1.4)g
4	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン じゃがいもの重ね煮 ドレッシング和え	ベーコン	パン じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス ブロッコリー りんご	(手作り) プリン	じゃがいもとベーコンを順に重ねてことごと煮ま す	417(457)Kcal 14.2(15.9)g 16.4(17.1)g 1.6(1.7)g
5	水	みかん	豆乳パン なめこスープ 野菜のかき揚げ レタスミニトマト	ちくわ じゃこ 豆腐	パン 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 水菜 レタス ミントマ なめこ 小松菜	牛乳 バナナ おかし	なめこの食べた感じはどんなかな!?	548(475)Kcal 17.7(14.8)g 21.8(17.5)g 1.3(1.0)g
6	木	牛乳 おかし	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 酢のもの	豚肉 揚げ半 わかめ 合わせみそ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう れんこん きゅうり もやし	牛乳 ミニクリームパン	つち なか そだ こんやさい た からだ あたた 土の中で育つ根野菜を食べて体を温めます。	560(529)Kcal 20.5(19.7)g 11.8(13.3)g 2.2(1.9)g
7	金	牛乳 スティックパン	かやくごはん 北海汁 みかん	油揚げ ちくわ 鶏肉 さかな 合わせみそ	米 砂糖	しめじ ごぼう コーン ねぎ 白菜 コーン みかん	お茶 おかし	ほっかいどう しゅうかく た もの はい ほっかいじる 北海道で収穫できる食べ物が入る北海汁です。	466(474)Kcal 18.9(18.0)g 8.6(5.3)g 2.0(1.9)g
8	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 人参			
10	月	牛乳 おせんべい	ごはん ゴマネーズサラダ 揚げ半とこんにゃくの煮付け	揚げ半 厚揚げ ツナ	米 こんにゃく 砂糖 マヨドレ ごま	しいたけ 人参 切干大根 キャベツ	お茶 おかし	きりぼし だいこん い しよっかんたの 切干大根をサラダに入れて食感を楽しめます。	468(497)Kcal 16.0(17.3)g 12.5(14.0)g 1.3(1.4)g
11	火	ゼリー	ミルクパン 洋風卵とじ 豆乳汁	鶏肉 鶏卵 豆乳	パン マカロニ 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 コーン しめじ	牛乳 おせんべい	とうにゅうつく する あじ 豆乳で作る汁はやさしい味がしますよ。	548(518)Kcal 25.2(22.8)g 20.3(16.4)g 1.7(1.6)g
12	水	牛乳 きらずあげ	豆乳パン すまし汁 レバーとじゃがいものカレー炒め	豚レバー はんぺん	パン 片栗粉 じゃがいも 油	人参 えのき 小松菜	野菜ジュース クラッカー	レバーには血を作る栄養がたくさんあります。	516(538)Kcal 17.2(18.7)g 21.1(21.7)g 2.1(1.8)g
13	木	お茶 おかし	ビーフカレー りんごサラダ	牛肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご 白菜	プリンアラモード	りんごのしゃきしゃきを楽しむサラダです。	518(537)Kcal 20.2(20.7)g 9.1(11.3)g 2.0(2.0)g
14	金	みかん	ツナの混ぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	ツナ 油揚げ 白みそ わかめ ヨーグルト ひじき	米 砂糖	人参 ごぼう 大根 えのき	お茶 おかし	ごはんは彩のよい食べ物が入りますよ。	501(482)Kcal 18.0(17.7)g 7.4(9.8)g 1.6(1.4)g
15	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ			

平成30年12月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「冬の野菜をおいしく食べ、寒さに負けない体を作しましょう」

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
17	月	牛乳 おせんべい	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 白和え	鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 白みそ	米 油 砂糖 こんにゃく ごま	しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	牛乳 りんご おかし	からだ まも えいよう かぼちゃはウイルスから体を守る栄養があります。	494(518)Kcal 19.1(19.8)g 15.1(16.1)g 1.4(1.3)g
18	火	ヨーグルト	五目ごはん みそ汁 みかん	鶏肉 赤みそ 油揚げ	米	しめじ 人参 ねぎ ごぼう 白菜 里芋	(手作り) ゼリー	やさい はい 野菜のたくさん入るごはんですよ。	452(429)Kcal 14.1(15.6)g 10.3(8.4)g 1.6(1.5)g
19	水	牛乳 おせんべい	黒糖パン 魚の甘酢あんかけ 野菜スープ	さかな	パン 片栗粉 油 砂糖	たけのこ 人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ レタス	飲むヨーグルト おかし	なん た もの なかま きくらげは何の食べ物の仲間だったかな!?	533(549)Kcal 21.7(21.9)g 21.0(20.8)g 1.5(1.6)g
20	木	牛乳 おせんべい	ごはん ポパイサラダ 五目豆	大豆 揚げ半 ツナ	米 こんにゃく 砂糖 さといも	人参 ほうれんそう ごぼう	(手作り) ふかしいも	だいち か た 大豆はよく噛んで食べましょう。	494(475)Kcal 15.2(15.5)g 10.2(9.7)g 1.9(1.5)g
21	金	牛乳 おせんべい	チャーハン 中華スープ りんごゼリー	鶏卵 豚肉	米 油 春雨	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 しいたけ たけのこ 人参 白菜	お茶 おかし	いた やさい ま 炒めた野菜を混ぜるチャーハンです。	441(476)Kcal 21.4(21.6)g 9.2(11.4)g 1.2(1.4)g
22	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ	きょう いちねん なか 今日は一年の中でいちばん夜の長い日、冬至です。 		
25	火	みかん	ミルクパン ミルクベジスープ 一口カツ つけ野菜	豚肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス ミントマト 玉ねぎ エリンギ 人参 キャベツ	(手作り) ケーキ	きょう 今日はクリスマスです♪	502(439)Kcal 25.2(20.8)g 16.6(13.4)g 1.4(1.1)g
26	水	牛乳 おせんべい	豆乳パン ポークビーンズ パンサンデー	大豆 豚肉 ハム	パン じゃがいも 油 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 きゅうり コーン	牛乳 りんご おかし	ふたにく だいず ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味で煮込 あじ にこ むポークビーンズです。	519(538)Kcal 22.2(22.3)g 18.8(19.0)g 1.8(1.8)g
27	木	お茶 おかし	ごはん すき焼き風煮込み ひじきサラダ	豚肉 豆腐 ひじき ツナ	米 こんにゃく 砂糖 油 マヨドレ	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	お茶 おかし	くろ 黒いひじきには体を強くする栄養がたっぷり。	428(443)Kcal 16.5(17.7)g 13.9(15.5)g 1.7(1.7)g
28	金	お茶 おかし	炊き込みごはん 根菜汁	油揚げ ちくわ 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 さつまいも ごま油	しめじ 人参 ねぎ ごぼう 大根	お茶 おかし	つち なか そだ こんやさい た 土の中で育つ根野菜を食べて体を温めます。	577(543)Kcal 20.9(20.0)g 10.1(12.0)g 2.2(1.9)g

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー498Kcal たんぱく質19.1g 脂質14.0g 塩分1.7g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー492Kcal たんぱく質18.9g 脂質14.2g 塩分1.6g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。

食事で寒さに負けない体をつくろう

◎寒くなると体力も低下し、ビタミン不足などで風邪をひきやすくなります。

◎風邪の予防には、体の芯から温まり、体に熱を蓄える食物をとること、よく遊ぶこと、ぐっすり眠ることが大切です。(手洗い・うがいは基本です。)



風邪を予防するための食事

- ① タンパク質をとる(赤色の食品)
ウイルスと戦います・消化吸収されるときに体を温めます
- ② ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEをとる(緑色の食品)
ウイルスを体に取り込まないようにします
- ③ 旬の食材をとる
根菜類など旬の野菜は体を温めます