



令和元年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 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			
2	月	お茶 ヨーグルト	ごはん みそ汁 卵の花炒め	おから 刻み昆布 油揚げ 豚肉 わかめ ちくわ 赤みそ	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 しめじ	牛乳 りんご おかし	う はな み め に しよぎいた 卵の花に見た目が似ている食材を炒めます。	428(351)Kcal 14.2(13.1)g 13.8(11.9)g 1.7(1.4)g
3	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン すまし汁 炒めビーフン	豚肉 わかめ 豆腐	パン ビーフン 油	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	お茶(手作り) マカロニきなこ	ビーフンはお米の粉から出来ています。	392(386)Kcal 14.7(14.7)g 12.4(12.5)g 2.4(2.2)g
4	水	お茶 おせんべい	ピコパン 野菜スープ ししゃもの2色揚げ レタス ミニトマト	ししゃも 青のり	パン 小麦粉 油 じゃがいも	レタス ミニトマト エリンギ チンゲン菜 人参	牛乳 バナナ おかし	あたま 頭からしっぽまで楽しめるししゃもです。	519(421)Kcal 20.7(16.2)g 21.5(16.0)g 1.7(1.5)g
5	木	お茶 ゼリー	ごはん 里芋と鶏肉の煮込み 梅おひたし みかん	鶏肉 厚揚げ かつお節	米 さといも 砂糖	人参 しめじ キャベツ 白菜 梅干し みかん	お茶 ミニ焼きそばパン	さといも は 里芋の葉っぱはとっても大きいんです。	522(423)Kcal 19.0(17.0)g 12.4(10.4)g 1.9(1.7)g
6	金	お茶 おかし	小松菜の中華混ぜごはん 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉	小松菜 しめじ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	お茶 おかし	こまつな ほね つよ えいよう 小松菜には骨を強くする栄養があります。	552(494)Kcal 20.5(19.0)g 10.2(12.0)g 1.4(1.2)g
7	土								
9	月	お茶 おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ ブロッコリーのえびあんかけ	えび じゃこ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	ブロッコリー しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ レタス きゅうり	お茶(手作り) ふかしいも	ブロッコリーは豊川でたくさんとれる野菜です。	522(512)Kcal 22.2(22.8)g 16.4(17.0)g 1.8(1.8)g
10	火	お茶 スティックパン	かやくごはん みそ汁 ゼリー	油揚げ 鶏肉 わかめ ちくわ 合わせみそ	米 砂糖	人参 ごぼう しめじ 白菜 白ネギ	牛乳 おせんべい	うまみたっぷりの混ぜごはんです。	587(499)Kcal 22.5(19.0)g 19.8(14.6)g 2.1(1.9)g
11	水	牛乳 きらずあげ	ミルクパン スープ ひとロカツ レタス ミニトマト	豚肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス ミニトマト かぶ エリンギ 人参 白菜	野菜ジュース クラッカー	カツはよく噛んで食べましょう。	544(510)Kcal 25.7(23.9)g 21.0(20.2)g 1.9(1.5)g
12	木	お茶 おせんべい	麻婆豆腐丼 スープ	豆腐 豚肉 赤みそ わかめ	米 油 片栗粉 砂糖	たけのこ しいたけ ねぎ 人参 コーン えのきたけ	お茶 おかし	やさい 野菜がたっぷり取れる麻婆豆腐です。	414(358)Kcal 16.5(15.0)g 7.8(6.4)g 0.8(0.9)g
13	金	お茶 おかし	納豆チャーハン 春雨スープ ヨーグルト	納豆 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 油 春雨	ねぎ 人参 コーン しいたけ 玉ねぎ	お茶 おかし	なつとう かお たの チャーハンの納豆の香りを楽しんでくださいね。	430(396)Kcal 14.1(13.9)g 8.6(10.7)g 0.6(0.6)g
14	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しめじ			
16	月	牛乳 おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 炒り豆腐	ひじき 豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵 赤みそ	米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ ごぼう 大根 小松菜	お茶 ドーナツ	くろ 黒いひじきには体を強くする栄養がたっぷり。	509(434)Kcal 22.0(19.4)g 17.4(14.0)g 1.2(1.3)g
17	火	お茶 ヨーグルト	ごはん 煮魚 おひたし みかん	さかな かつお節	米 砂糖	ほうれん草 白菜 えのきたけ みかん	お茶(手作り) フルーツきんとん	にんき 人気メニューの煮魚です。	524(457)Kcal 18.9(20.0)g 13.2(10.7)g 1.9(1.7)g
18	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 野菜のかきあげ レタス ミニトマト	ちくわ 豆腐 わかめ	パン 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 みずな レタス ミニトマト ねぎ えのきたけ	飲むヨーグルト 小魚	きせつ やさい つか 季節の野菜を使ったかきあげです。	535(434)Kcal 16.2(12.6)g 21.4(15.9)g 1.5(1.3)g
19	木	牛乳 おせんべい	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 レタス きゅうり	お茶 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。	569(549)Kcal 17.7(17.9)g 11.4(13.0)g 1.9(1.9)g
20	金	お茶 おかし	刻み昆布ごはん 豚汁 ゼリー	昆布 油揚げ 鶏肉 豚もも 赤みそ	米 さといも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おかし	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。	419(386)Kcal 23.3(21.2)g 5.0(5.4)g 2.1(1.7)g
21	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しめじ		にち いちねんなか 22日は一年の中でいちばん夜の長い日、冬至です。	
23	月	お茶 みかん	ごはん みそ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 油揚げ 昆布 豆腐 わかめ 赤みそ	米 油 砂糖	切干大根 人参 玉ねぎ	牛乳 おせんべい	みず もと やわ に きりほしだいこん 水で戻して軟らかく煮た切干大根です。	493(380)Kcal 16.8(14.0)g 15.5(12.4)g 1.9(1.5)g
24	火	お茶 スティックパン	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 スティックサラダ	豚肉 厚揚げ ツナ 合わせみそ	米 春雨 砂糖 マヨドレ	白菜 ごぼう 人参 しめじ ねぎ きゅうり ブロッコリー	牛乳 りんご おかし	サラダはかむとどんな音がするかな！？	522(490)Kcal 21.4(20.0)g 14.7(14.3)g 1.3(1.3)g
25	水	牛乳 おせんべい	豆乳パン かぼちゃのスープ 鶏のから揚げ レタス ミニトマト	鶏肉	パン 油 片栗粉	レタス ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン	お茶(手作り) ケーキ	クリスマスメニューです♪	464(376)Kcal 17.7(15.9)g 13.9(11.6)g 1.1(1.1)g
26	木	お茶 おかし	豚肉ときのこの南蛮炒め丼 みそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 大根	お茶 おかし	「どれ」が「どの」きのこかわかるかな？！	481(479)Kcal 22.2(22.8)g 15.4(16.2)g 1.5(1.6)g
27	金	お茶 おかし	ねぎ塩豚丼 スープ みかん	豚肉 わかめ	米 ごま油 片栗粉 ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 みかん もやし レモン 小松菜	お茶 おかし	どんぶり 丼にはふんわり香るあの食材が入っています。	501(409)Kcal 20.0(15.9)g 13.2(10.6)g 1.2(1.0)g
28	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しめじ			

◎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19.4g 脂質13.9g 塩分1.6g

(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452Kcal たんぱく質17.4g 脂質12.4g 塩分1.4g

◎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 たんぱく質をとる(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