



令和2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」

みどり 保育園

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	屋 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	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			
1	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン すまし汁 炒めビーフン	豚肉 豆腐 わかめ	パン ビーフン 油	エリンギ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 (手作り) ふかし芋	ビーフンはお米の粉から出来ています。	484(485)Kcal 15.8(16.4)g 16.4(16.4)g 1.9(1.9)g
2	水	お茶 おせんべい	ピコパン スープ 魚のホワイトソースかけ	さかな 牛乳	パン 片栗粉 油 バター 小麦粉	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー えのき チンゲン菜 コーン	お茶 バナナ おかし	さかなあぶら あ 魚を油でカリッと揚げホワイトソースをかけます。	563(548)Kcal 24.9(23.6)g 24.1(22.6)g 1.7(1.7)g
3	木	お茶 スティックパン	ごはん パンサンスー レンコンと豚肉の中華煮	豚肉 厚揚げ ハム	米 砂糖 春雨	れんこん 人参 コーン 大根 ねぎ ほうれん草	お茶 ミニあんパン	れんこんをかむとどんな音がするかな。	614(525)Kcal 22.7(20.7)g 18.9(15.7)g 1.6(1.5)g
4	金	お茶 ヨーグルト	里芋ごはん 豚汁 ゼリー	油揚げ 豚肉 赤みそ ゼリー	米 さといも ごま	人参 大根 ごぼう 小松菜	お茶 おかし	さといも は 里芋の葉っぱはとっても大きいんです。	450(391)Kcal 14.5(12.8)g 11.1(9.8)g 1.4(1.1)g
5	土								
7	月	牛乳 おせんべい	ごはん 白みそみそ汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 わかめ みそ	米 油 じゃがいも	ピーマン 人参 チンゲン菜 えのき	飲むヨーグルト 小魚	チンゲン菜と白菜は同じ仲間なんです。	434(470)Kcal 15.9(18.5)g 16.1(16.9)g 2.0(2.0)g
8	火	お茶 ゼリー	ミルクパン ふわふわスープ 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 はんぺん	パン 春雨 油	玉ねぎ きくらげ キャベツ 人参 エリンギ ねぎ	牛乳 おせんべい	はんぺんの『ふわふわ』を楽しむスープです	493(449)Kcal 21.5(19.0)g 17.8(13.7)g 2.5(2.3)g
9	水	牛乳 きらずあげ	ミルクロール すまし汁 まり揚げ	鶏肉 豆腐	パン ながいも パン粉 片栗粉 砂糖 ふ	しそ 玉ねぎ 人参 レタス わかめ しめじ	野菜ジュース クラッカー	とよかわ特産のしその入るまり揚げです。	484(487)Kcal 19.3(19.6)g 20.6(20.6)g 2.4(2.0)g
10	木	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根の中華ナマス	さかな かまぼこ	米 砂糖 ごま油	切干大根 人参	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。	503(458)Kcal 22.7(20.7)g 12.5(10.2)g 1.5(1.5)g
11	金	牛乳 おせんべい	鮭ごはん 根菜汁 ヨーグルト	豚肉 鮭 赤みそ ヨーグルト	米 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ コーン	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。	584(504)Kcal 18.1(15.1)g 17.0(13.0)g 1.5(1.2)g
12	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
14	月	お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 回鍋肉	豚肉 わかめ みそ 豆腐	米 ごま油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ チンゲン菜	お茶 ドーナツ	やさしい にく あか いた ほういろう 野菜と肉と赤みそで炒める回鍋肉です。	446(413)Kcal 13.9(13.6)g 12.1(9.9)g 1.2(1.3)g
15	火	お茶 ヨーグルト	米粉パン ちりじゃこサラダ 冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	パン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	かぶ 人参 白菜 ブロッコリー レタス きゅうり	牛乳 おせんべい	しゅん ふゆさい なに はい 旬の冬野菜は何が入っているかな。	540(491)Kcal 25.3(24.2)g 18.9(15.2)g 1.6(1.4)g
16	水	お茶 おせんべい	バターロール すまし汁 野菜のかきあげ	ちくわ 豆腐	パン さつまいも 小麦粉 油	玉ねぎ みずな えのき ねぎ 小松菜	お茶 みかん おかし	きせつ やさい つか 季節の野菜を使ったかきあげです。	537(461)Kcal 15.8(13.1)g 21.5(16.7)g 1.5(1.4)g
17	木	牛乳 おせんべい	三色ごはん みそ汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ	米 砂糖	人参 しいたけ ほうれん草 大根 ねぎ	お茶 プリンアラモード	いろどり 彩よくていろいろな栄養も摂れる三色ごはんです。	555(567)Kcal 22.2(22.3)g 17.2(17.8)g 1.7(1.8)g
18	金	お茶 スティックパン	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト わかめ かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし たけのこ	お茶 おかし	いろいろな食材の食感を楽しむ中華飯です。	461(449)Kcal 20.5(19.7)g 7.7(7.7)g 1.4(1.1)g
19	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ		にち いちねんなか 21日は一年の中でいちばん夜の長い日、冬至です。	
21	月	お茶 ゼリー	ごはん 筑前煮 みそ汁	鶏肉 厚揚げ わかめ 赤みそ	米 こんにやく さといも ごま油 砂糖 ふ	人参 ごぼう しいたけ えのきたけ	牛乳 おせんべい	わしやく ていばん ちくぜんに 和食の定番の筑前煮です。	505(418)Kcal 17.7(15.5)g 15.2(12.3)g 1.4(1.1)g
22	火	お茶 おせんべい	黒糖パン スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	パン マカロニ 油	キャベツ 人参 玉ねぎ カリフラワー ねぎ えのき チンゲン菜	飲むヨーグルト おかし	かぜ よぼう カリフラワーは風邪予防のビタミンCが豊富です。	487(421)Kcal 17.6(14.5)g 20.8(16.1)g 1.6(1.5)g
23	水	お茶 おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ひじきサラダ	豚肉 ひじき 大豆 ハム	米 マヨドレ	白菜 人参 ゆず ねぎ コーン きゅうり	お茶 りんご おかし	ふゆ けんこう まも しょうがい 冬の健康を守るあの食材でさっぱり味に煮ます。	454(419)Kcal 20.0(18.5)g 13.8(11.2)g 1.4(1.4)g
24	木	牛乳 スティックパン	米粉パン 南瓜のスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー	鶏肉 ベーコン	パン 片栗粉 油 マヨドレ	人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ	お茶 (手作り) クリスマスケーキ	クリスマスメニューです♪	515(488)Kcal 18.2(18.3)g 20.5(20.1)g 1.4(1.4)g
25	金	お茶 おかし	ハヤシライス りんごのサラダ	豚肉	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 おかし	りんごの『しゃきしゃき』を楽しむサラダです。	570(579)Kcal 22.2(22.3)g 10.1(12.1)g 2.2(2.2)g
26	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
28	月	お茶 おかし	五目炒り卵丼 ポパイサラダ	豆腐 豚肉 鶏卵 ツナ	米 油 砂糖 マヨドレ	ねぎ 人参 ほうれん草	お茶 おせんべい	ポパイってなんだろう??	534(464)Kcal 24.0(21.1)g 19.2(15.5)g 1.7(1.4)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1.5g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー511Kcal たんぱく質19.8g 脂質16.2g 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1.5g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー486Kcal たんぱく質18.5g 脂質14.9g 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。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

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