



令和3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	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	夕食アドバイス
				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	水	お茶 おせんべい	黒糖パン 魚フライ スープ ゆでブロッコリー	さかな	パン 小麦粉 油 マヨネ	玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ かぼちゃ	飲むヨーグルト 小魚	ブロッコリーは冬の野菜です。	鉄分を補う 緑黄色野菜
2	木	お茶 おせんべい	ごはん すき焼き風煮込み 酢のもの	豚肉 豆腐 しらす	米 こんにやく 砂糖 油	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	お茶 (手作り) ヨーグルトあえ	からだあたたかにこりりょうり 体を温める煮込み料理です。	旬を楽しむ くだもの
3	金	お茶 おかし	チャーハン わかめスープ ヨーグルト	豚肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	米 油 ごま	人参 玉ねぎ コーン もやし ねぎ	お茶 おかし	えん 園のチャーハンは具とごはんを混ぜ合わせます。	食物繊維を補う 根菜類
4	土								
6	月	お茶 おせんべい	ごはん いものこ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 油揚げ 昆布 赤みそ	米 油 砂糖 さといも さつまいも	切干大根 人参 しいたけ ねぎ	牛乳 りんご おかし	汁にはしゅるい いも はい には2種類の芋が入っています。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
7	火	お茶 ゼリー	バターロール 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 小松菜 ねぎ	牛乳 おせんべい	こめ こな でき ビーフンはお米の粉から出来ています。	食物繊維が豊富な 豆類
8	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 魚の甘酢あんかけ	さかな	パン 油 砂糖 片栗粉 ふ	人参 ビーマン きくらげ 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ	牛乳 きらずあげ	さかなあぶら あ 魚を油でカリッと揚げて野菜あんをかけます。	ビタミンCを補う 柑橘類
9	木	牛乳 おせんべい	ごはん みそおでん おひたし	ちくわ 豆腐 鶏肉 赤みそ かつお節	米 さといも ごま こんにやく 砂糖	大根 人参 キャベツ 白菜	お茶 (手作り) りんご蒸しパン	みかわちほう 三河地方ならではのあか みそをつか 使用おでんです。	ビタミンB群が 豊富な豚肉
10	金	お茶 おかし	鮭ごはん 根菜汁 ヨーグルト	鮭 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 砂糖 さつまいも	人参 コーン 大根 ごぼう 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	からだあたたか こんさい はい 体を温める根菜の入るみそ汁です。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
11	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
13	月	お茶 おせんべい	ごはん チンジャオロースー りんごサラダ	豚肉	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖	ビーマン レタス たけのこ エリンギ 人参 きゅうり りんご	お茶 (手作り) 野菜チップス	りんごの『しゃきしゃき』を楽しむサラダです。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
14	火	お茶 おせんべい	バターロール 大根サラダ 冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 かまぼこ	パン 油 小麦粉 バター ごま マヨネ	玉ねぎ 人参 かぶ 白菜 大根 ブロッコリー きゅうり	牛乳 いもけんぴ	シチューの冬野菜は何が入っているかな。	鉄分を補う 赤身肉
15	水	お茶 ヨーグルト	黒糖パン 野菜スープ さかなのトマト煮	さかな ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	トマト 玉ねぎ セロリー 人参 キャベツ エリンギ	牛乳 バナナ おかし	かおたの 香りを楽しむセロリが入るトマト煮です。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
16	木	牛乳 おせんべい	三色ごはん みそ汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ	米 砂糖	人参 しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草	お茶 ゼリーアラモード	いろどり きんしよく 彩のよい三色ごはんです。	ビタミンを補う 淡色野菜
17	金	お茶 スティックパン	さつまいも入りごはん みそ沢煮椀 ゼリー	油揚げ 豚肉 ひじき 合わせみそ ゼリー	米 さつまいも 砂糖	枝豆 大根 人参 ごぼう 小松菜	お茶 おかし	たくさん ぐ 沢山の具のうまみを楽しむ沢煮椀です。	ポリウムのある 揚げ物メニュー
18	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しいたけ		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。	
20	月	お茶 ゼリー	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ トウモロコシ コーン 切干大根 ほうれん草	飲むヨーグルト 小魚	トウモロコシはえんどうのわかめ えいよう ほうふ 若芽で栄養豊富です。	旬を楽しむ くだもの
21	火	牛乳 おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ きゅうり コーン	牛乳 りんご おかし	かく あじ 隠し味にみそを使うケチャップ味の麻婆豆腐です。	免疫力をつける 緑黄色野菜
22	水	お茶 おせんべい	ごはん 磯和え レンコンと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ 青のり かつお節	米 砂糖	れんこん 人参 大根 ねぎ 白菜 小松菜 えのきたけ	お茶 ミニパン	とうじ 冬至には「ん」のつく食べ物で運氣を上げます。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
23	木	お茶 おせんべい	黒糖パン ミルクスープ 鶏のから揚げ レタス	鶏肉 牛乳	パン 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉	レタス キャベツ 人参 しめじ コーン	お茶 (手作り) ケーキ	クリスマスメニューです♪	鉄分を補う 緑黄色野菜
24	金	お茶 おかし	ツナピラフ スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 白菜 チンゲン菜	お茶 おかし	ツナはなんのさかな 魚かな？	旬の魚メニュー
25	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
27	月	お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 白菜 えのきたけ 小松菜	お茶 おかし	とうふ なに 豆腐は何からできているのかな？	ポリウムのある 揚げ物メニュー
28	火	お茶 おかし	カレーピラフ 白菜スープ	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しめじ	お茶 おせんべい	さむ はくさい 寒さで白菜やほうれん草はあまーくなるんですよ。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー

◎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502Kcal たんぱく質20.0g 脂質15.4g 塩分1.4g (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464Kcal たんぱく質18.1g 脂質13.5g 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。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や病気にかかりやすくなります。
◎病気の予防には、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(免疫を高める)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。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食を作っている様子も掲載しています。

