

2021年



こんだてひょう

すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	水	ラムネ	米粉ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのフレンチサラダ	めんそーれおにぎり たくあん	610 Kcal 19 g	18.1 g
2	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ぶりの照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 米粉の蒸しケーキ	582 Kcal 19.6 g	25.3 g
3	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツの中華和え 春雨スープ	飲むヨーグルト 果物 らふく	619 Kcal 22.8 g	23.5 g
6	月	牛乳 菓子	ごはん 麻婆大根 おかか和え みそ汁	牛乳 ツナサンド	559 Kcal 21.4 g	22.3 g
7	火	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け 中華風スープ	牛乳 キャロットケーキ	630 Kcal 21.4 g	25.0 g
8	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 チーズのサラダ コーンスープ	麦茶 ふりかけおにぎり 浅漬けきゅうり	568 Kcal 20.1 g	21.6 g
9	木	みかんジュース スティックチーズ	ちゃんぽん麺 ヒジキと蓮根の煮物 トマト	牛乳 黒ゴマクッキー	559 Kcal 19.2 g	20.1 g
10	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー わかめサラダ	ぶどうゼリー リッツ	535 Kcal 14.2 g	16.9 g
11	土	牛乳 菓子	かしわうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	561 Kcal 16.2 g	22.2 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 ごま味噌和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド	601 Kcal 18.9 g	27.0 g
14	火	牛乳 菓子	豚丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 クイックブレッド	547 Kcal 12.6 g	22.3 g
15	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのフレンチサラダ	めんそーれおにぎり たくあん	610 Kcal 19 g	18.1 g
16	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ぶりの照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 米粉の蒸しケーキ	582 Kcal 19.6 g	25.3 g
17	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツの中華和え 春雨スープ	飲むヨーグルト 果物 らふく	619 Kcal 22.8 g	23.5 g
18	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ 白菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	551 Kcal 17 g	18.0 g
20	月	牛乳 菓子	ごはん 麻婆大根 おかか和え みそ汁	牛乳 ツナサンド	559 Kcal 21.4 g	22.3 g
21	火	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け 中華風スープ	牛乳 キャロットケーキ	630 Kcal 21.4 g	25 g
22	水	牛乳 菓子	ケチャップライス タンドリーチキン フレンチサラダ かぼちゃスープ	りんごジュース いちごケーキ	660 Kcal 26.4 g	19 g
23	木	みかんジュース スティックチーズ	ちゃんぽん麺 ヒジキと蓮根の煮物 トマト	牛乳 黒ゴマクッキー	559 Kcal 19.2 g	20.1 g
24	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー わかめサラダ	ぶどうゼリー リッツ	535 Kcal 14.2 g	16.9 g
25	土	牛乳 菓子	かしわうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	561 Kcal 16.2 g	22.2 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 ごま味噌和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド	601 Kcal 18.9 g	27.0 g
28	火	牛乳 菓子	豚丼 スティック野菜 わかめスープ	年越しうどん	507 Kcal 8.3 g	22.3 g

2021年



## 献立表(12か月頃～)

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ		昼食	3時おやつ
1	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのフレンチサラダ	めんそーれごはん みそ汁
2	木	りんご ジュース	菓子	軟飯 ぶりの照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
3	金	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	月	牛乳	菓子	軟飯 大根のみそ炒め おかか和え みそ汁	牛乳 ツナサンド 豚肉と野菜のスープ
7	火	牛乳	菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け 中華風スープ	牛乳 キャロットケーキ 野菜のスープ
8	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 チーズサラダ コーンスープ	牛乳 ふりかけおにぎり みそ汁
9	木	みかん ジュース	菓子	ちゃんぽんうどん 人参の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	土	牛乳	菓子	野菜うどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン かぼちゃスープ
13	月	牛乳	菓子	軟飯 ウイングの煮物 ごま味噌和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
14	火	牛乳	菓子	豚丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
15	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのフレンチサラダ	めんそーれごはん みそ汁
16	木	りんご ジュース	菓子	軟飯 ぶりの照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
17	金	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	土	牛乳	菓子	チキンピラフ 白菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
20	月	牛乳	菓子	軟飯 大根のみそ炒め おかか和え みそ汁	牛乳 ツナサンド 豚肉と野菜のスープ
21	火	牛乳	菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け 中華風スープ	牛乳 キャロットケーキ 野菜のスープ
22	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】ケチャップライス タンドリーチキン フレンチサラダ かぼちゃスープ	りんごジュース いちごのケーキ 鶏肉と野菜のスープ
23	木	みかん ジュース	菓子	ちゃんぽんうどん 人参の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
24	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	土	牛乳	菓子	野菜うどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン かぼちゃスープ
27	月	牛乳	菓子	軟飯 ウイングの煮物 ごま味噌和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
28	火	牛乳	菓子	豚丼 スティック野菜 わかめスープ	青菜うどん









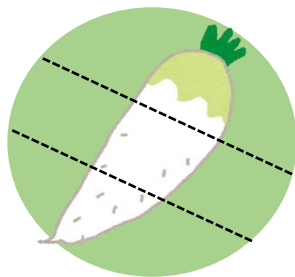
日	曜	午前食	午後食
1	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	人参がゆ みそ汁 ミルク
2	木	全粥 ぶりの照り焼き 野菜の柔らか煮 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
3	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜とツナの柔らか煮 春雨スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	月	全粥 大根のみそ煮 おかか和え みそ汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	火	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 中華風スープ	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
8	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	ふりかけがゆ みそ汁 ミルク
9	木	ちゃんぽんうどん 人参の甘煮 トマト	軟飯 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	金	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	軟飯 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 果物	食パン牛乳浸し かぼちゃスープ ミルク
13	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	火	豚丼 スティック野菜 わかめスープ	クイックブレッド牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	人参がゆ 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
16	木	全粥 ぶりの照り焼き 野菜の柔らか煮 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
17	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜とツナの柔らか煮 春雨スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	土	鶏がゆ 白菜のスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	月	全粥 大根のみそ煮 おかか和え すまし汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	火	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 中華風スープ	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
22	水	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉のオニオンソース フレンチサラダ パンプキンスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	木	ちゃんぽんうどん 人参の甘煮 トマト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	金	全粥 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 果物	食パン牛乳浸し かぼちゃのスープ ミルク
27	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	火	豚丼 スティック野菜 わかめスープ	青菜うどん ミルク

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの準備や、台所の大掃除など、子どもにお手伝いしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いできると、食欲アップにもつながります★

## 旬の食材をたっぷり食べましょう！

冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めさせる効果が期待できます。無駄なくおいしく調理して、子どもたちの健康を守りたいですね。

	<b>ブロッコリー</b> 芯の部分も食べられます。外側の固い皮をそいで使いましょう。 ビタミンC・K・E、葉酸が豊富◎		<b>だいこん</b> 葉は緑黄色野菜に分類されます。 汁や炒め物に使って、大根を丸ごといただきます！
	<b>はくさい</b> ビタミンCやカリウムが含まれ風邪予防に効果的！お鍋や汁に大活躍のお野菜です。		<b>ほうれんそう</b> 冬のほうれん草は夏のものに比べ、甘みや栄養価が高いです。 ビタミンCは約3倍も！！
	<b>みかん</b> ビタミンCや食物繊維が含まれ、実は白い筋のところにも栄養があります！こたつのお供に◎		<b>たら</b> 魚に雪で「たら」、いまが旬真っ盛り！様々な調理法ができるので、こどもも食べやすいお魚です◎



### ～だいこんの部位別調理法～

- ①葉に近い部分：甘みが強いが固め。サラダや大根おろしに◎
- ②中央部：甘みと辛みのバランス◎生食や煮物など幅広くアレンジ！
- ③下部分：辛みが強いいため、炒め物や汁ものなど。漬物にも◎

### 冬至を迎えます

今年の冬至は、12月22日です。日本では昔から、冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。また、「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良くなるとも考えられています。かぼちゃ（なんきん）以外の食べ物は…

こ「ん」にゃく ・ き「ん」か「ん」 ・ ぎ「ん」な「ん」  
 れ「ん」こ「ん」 ・ に「ん」じ「ん」 ・ か「ん」て「ん」  
 うど「ん」

などがあります。給食では「かぼちゃのスープ」を提供します。おかずは「タンドリーチキン」ですので、これも「ん」がつきますね！ご家庭の冬至のお料理の参考にしてください★



#### 12月 旬の食材

- ☒ ほうれんそう
- ☒ 大根
- ☒ 白菜
- ☒ たら
- ☒ ぶり
- ☒ みかん