



船堀中央保育園
令和2年度12月（師走） 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|---|--|--|--|---|
| 日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 予定 | | | | 野菜の日 | | |
| 昼食 |  ・エビ入り中華丼 ・青梗菜のナムル ・ほかほか生姜スープ ・ヨーグルト | ・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうのマヨ醤油和え ・なめこのみぞれ汁 ・みかん | ・ご飯 ・南瓜コロッケ ・彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ ・白菜のコンソメスープ ・フルーツゼリー | ・雑穀ご飯 ・おからと蓮根のつくね焼き ・水菜と桜えびのポン酢和え ・かぶとえのきの味噌汁 ・フルーツゼリー | ・胚芽ご飯 ・鮭のきのこあんかけ ・大根の利休和え ・さつま芋とほうれん草の味噌汁 ・バナナ | ・ご飯 ・豚肉と野菜の生姜炒め ・小松菜の胡麻和え ・若布とお麩の味噌汁 ・ヨーグルト |
| 午後のおやつ | ・りんごと米粉のケーキ ・牛乳 | ・ほうれん草とチーズのおやき ・小魚 ・麦茶 | ・若布のあったか煮麺 ・麦茶 | ・若布のあったか煮麺 ・麦茶 | ・ほかほか肉まん ・ヨーグルトドリンク | ・ゆかりおにぎり ・牛乳 |
| Kcal | 586 | 511 | 421 | 481 | 565 | |
| 日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 予定 | | | テーマ野菜の日 | 野菜の日 | 12月お祝い献立 | |
| 昼食 | ・ご飯 ・鯖の塩焼き 付レモン ・ひじきと大豆のかりかり和風サラダ ・里芋とキャベツの味噌汁 ・りんご | ・カレーうどん ・フロッコリーのツナ和え ・白花豆の甘煮 ・みかん | ・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうのマヨ醤油和え ・なめこのみぞれ汁 ・みかん | ・雑穀ご飯 ・おからと蓮根のつくね焼き ・水菜と桜えびのポン酢和え ・かぶとえのきの味噌汁 ・フルーツゼリー | ・ロールパン ・ミートボール ～ビーフシチュー仕立て～ ・マッシュポテト～温野菜添え～ ・カラフルゼリー | ・ご飯 ・豚肉と野菜の生姜炒め ・小松菜の胡麻和え ・切り干し大根と若布の味噌汁 ・みかん |
| 午後のおやつ | ・パンフキンパイ ・牛乳 | ・りんごと米粉のケーキ ・牛乳 | ・ほうれん草とチーズのおやき ・小魚 ・麦茶 | ・若布のあったか煮麺 ・麦茶 | ・ハッソングロツトル ・ホットティー | ・ゆかりおにぎり ・牛乳 |
| Kcal | 576 | 586 | 511 | 421 | 580 | 565 |
| 日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 予定 | 冬至献立 | | テーマ野菜の日 | 野菜の日 | クリスマス献立 | |
| 昼食 | ・たくあんのぼりぼりご飯 ・かじきの柚子味噌焼き ・南瓜の甘煮 ・蓮根の甘酢漬 ・のっぺい汁 ・ヨーグルト～金柑ジャム添え～  | ・カレーうどん ・フロッコリーのツナ和え ・白花豆の甘煮 ・みかん | ・ご飯 ・南瓜コロッケ ・彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ ・白菜のコンソメスープ ・フルーツゼリー | ・ご飯 ・鰯大根 ・ほうれん草の納豆和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・バナナ | ・カラフルパエリア ・きらきらハンドベルのクリスマスチキン ・ジュリンパカクテルサラダ ・パンフキンポターージュ ・ミルクプリン～いちごソースかけ～ | ・麻婆豆腐丼 ・かぶのゆかり和え ・切り干し大根と若布の味噌汁 ・みかん |
| 午後のおやつ | ・南瓜と小豆のマフィン ・牛乳 | ・しらすおかおにぎり ・小魚 ・麦茶 | ・南瓜餡サンド ・牛乳 | ・五目炊き込みご飯 ・小魚 ・麦茶 | ・お楽しみクリスマスケーキ (乳児：クリスマスマフィン) ・ヨーグルトドリンク | ・塩昆布おにぎり ・牛乳 |
| Kcal | 612 | 471 | 610 | 505 | 665 | 525 |
| 日 | 28 | 【柑橘類について】 | | | | |
| 予定 | 保育納め | 気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。冬は特に栄養素が不足しがちとされていますが、それを補うためにも果物やミネラルを積極的に摂っていきたいところですね。みかんにはビタミンCやクエン酸、ビタミンAなどが含まれており、風邪予防の他に美容効果、ストレスへの抵抗力、免疫カアップや疲労回復などに効果があります。また、園ではみかんの他に柚子や金柑など様々な柑橘類を提供しています。これらを上手に取り入れて風邪 | | | | |
| 昼食 | ・エビピラフ ・パンフキンサラダ ・ハイザンヌスープ ・フルーツゼリー | 【南瓜について】 程よい甘みとホクホクとした食感がおいしい南瓜は、冬の代表的な野菜のひとつです。おやつだけでなく、スイーツとしても楽しめて子どもから大人まで人気です。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっているんです！ビタミンAには目を良くする働きがあり、ビタミンCには美肌効果があります。ほかにも疲労回復をするビタミンEや、お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。南瓜は種やわた、皮にも栄養が詰まっているので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！  | | | | |
| 午後のおやつ | ・バームクーヘン ・牛乳 | | | | | |
| Kcal | 641 | | | | | |