



扇こころ保育園
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



※乳児・幼児共に小魚と麦茶が出ます。
※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日の昼食と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。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：553kcal
※延長の補食はおにぎりと麦茶を提供します。

日	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	5
屋食	0歳児身体測定	乳児身体測定	幼児身体測定	誕生会(スウェーデン)		
午後のおやつ						
Kcal		586	511	571	577	597
日	7	8	9	10	11	12
予定		0歳児健診	テーマ野菜の日			
屋食						
午後のおやつ						
Kcal		485	494	608	491	441
日	14	15	16	17	18	19
予定					野菜の日	
屋食						
午後のおやつ						
Kcal		576	586	511	571	548
日	21	22	23	24	25	26
予定	冬至献立	0歳児健診	テーマ野菜の日		クリスマス献立	
屋食						
午後のおやつ						
Kcal		596	494	608	491	643
日	28					
予定	保育納め					
屋食						
午後のおやつ						
Kcal	641					

【スウェーデン】

北欧の国の一つスウェーデンは現在の世界においても社会的に安定していて生活面で豊かな国として有名です。伝統的な調理である「スウェーデン・ミートボール」は家具量販店の店内フードコートのおかげで有名になりましたね。また、ポテトと一緒に食べるのが伝統的な家庭における食習慣の一つと言われています。スウェーデンの定番スイーツである「ハッロングロットル」は、クッキーの真ん中にジャムをのせる可愛らしいお菓子です。



【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。おかずだけでなく、スイーツとしても楽しんで子どもから大人まで人気ですね。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎゅっと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！

