

江東区南砂さくら保育園  
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。  
乳児はお割で計算しています。また、これは目安であり個々の献立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：551kcal

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
予定		0歳児健診・全園児健診		野菜の日	避難訓練	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>エビ入り中華丼</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ごぼうのマヨ醤油和え</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>かぶとえのきの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>さつま芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>若布とお麩の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごと米粉のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのおやき</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布のあったか煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と油揚げの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal		586	511	479	587	561
日	7	8	9	10	11	12
予定	キッズダンス		テーマ野菜の日・健康教育			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじきの柚子味噌焼き</li> <li>蓮根の甘酢漬け</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>ブロッコリーのツナ和え</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロック</li> <li>彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>白菜のコンソメスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめご飯</li> <li>ほかほかおでん</li> <li>胡瓜とたくあんのおかか和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯛大根</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>かぶのゆかり和え</li> <li>切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜クリームパン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目炊き込みご飯</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウィンナーパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	473	494	601	462	570	525
日	14	15	16	17	18	19
予定	杉アート	身体測定週間		野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯛の塩焼き 付しレモン</li> <li>ひじきと大豆のかりかり和風サラダ</li> <li>里芋とキャベツの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビ入り中華丼</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ごぼうのマヨ醤油和え</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>かぶとえのきの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>さつま芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>若布とお麩の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンブキンパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごと米粉のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのおやき</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布のあったか煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と油揚げの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	576	586	511	479	587	561
日	21	22	23	24	25	26
予定	冬至献立		テーマ野菜の日・体育指導	クリスマス献立・0歳児健診	誕生会（スウェーデン）	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんのほりほりご飯</li> <li>かじきの柚子味噌焼き</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>蓮根の甘酢漬け</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト～柑橘ジャム添え～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>ブロッコリーのツナ和え</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロック</li> <li>彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>白菜のコンソメスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>クリスマスチキン</li> <li>ジュリンフカクテルサラダ</li> <li>パンブキンポターージュ</li> <li>ミルクプリン</li> <li>～いちごソースかけ～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>ミートボール</li> <li>～ビーフシチュー仕立て～</li> <li>マッシュポテト～温野菜添え～</li> <li>カラフルゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>かぶのゆかり和え</li> <li>切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜と小豆のマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お楽しみクリスマスケーキ</li> <li>ホットティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッロングロットル</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	586	494	601	557	638	525
日	28	【柑橘類について】		【南瓜について】		
予定	保育納め	<p>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言われていますが、それを補うために果物やミネラルを積極的に摂っていただ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、免疫力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袖子や金柑など様々な柑橘類を提供しています。これらを手く取り入れて風邪や体調不良に負けないよう過ごしていきましょう！</p>		<p>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ね。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、ぜひ捨てずまるごと活用してみてくださいね！</p>		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビピラフ</li> <li>パンブキンサラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>				
午後のおやつ						
Kcal	681					

