



新宿三つの木保育園もりさんかくしくく
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



※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日の昼食および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
予定		1	2	3	4	5
屋食		<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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		<ul style="list-style-type: none"> りんごと米粉のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> プレーンパンケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal		586	511	453	598	565
日	7	8	9	10	11	12
予定			テーマ野菜の日		誕生会	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの柚子味噌焼き 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん ブロッコリーのツナ和え 白花豆の甘煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 ほかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 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2色ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜クリームパン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ハッロングロツル ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	451	494	606	436	585	548
日	14	15	16	17	18	19
予定				野菜の日		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごと米粉のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> プレーンパンケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal	580	586	511	453	598	565
日	21	22	23	24	25	26
予定	冬至献立		テーマ野菜の日		クリスマス献立	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 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 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 ヨーグルト～金柑ジャム添え～ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん ブロッコリーのツナ和え 白花豆の甘煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯大根 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン きらきらハンドベルのクリスマスチキン シュリンプカクテルサラダ パンプキンポスタージュ ミルクプリン ～いちごソースかけ～ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜と小豆のマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> パンプキンパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	594	494	584	491	646	548
日	28					
予定	保育納め					
屋食	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ パンプキンサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー 	<p>【柑橘類について】</p> <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きたいところです。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や体調不良に負けないよう過ごしていきましょう！</p>		<p>【南瓜について】</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。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！</p>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳 					
Kcal	641					

