



すみだ中和こころ保育園
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です。
※日々安心・安全な食事を提供していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※レタダに設定されているカロリーは幼児の1日の食育おやつ分のカロリーです。
※乳児は6割で計算しています。また、これは目安であり個々の摂取量に応じて変動します。
※一日の幼児食育おやつ分のカロリー-標準: 540kcal

日	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3	4	5
昼食		<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 フルーツゼリー 	<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"> 若布のあったか煮種 麦茶 	<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"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal		586	511	479	587	565
日	7	8	9	10	11	12
予定		テーマ野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの柚子味噌焼き 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 ヨーグルト 	<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 バナナ 	<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 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈大根 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"> 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 フルーツゼリー 	<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 みかん
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"> 南瓜餡サンド 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"> 五目炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウィンナーハン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	473	608	494	491	466	525
日	14	15	16	17	18	19
予定				誕生会		
昼食	<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"> 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 	<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"> ハンブキンハイ 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"> ハッロングロットル ホットティー 	<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"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal	576	586	511	580	587	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	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> たくあんのほりほりご飯 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～ 	<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 バナナ 	<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 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈大根 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 ハンブキンポスターシュ 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 みかん
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"> 南瓜餡サンド 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"> 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	608	494	491	646	525
日	28					
予定	保育納め					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ ハンブキンサラダ ハイザンヌスープ フルーツゼリー 	<p>【柑橘類について】 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、それを補うためにも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>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ハムクーヘン せんべい 牛乳 	<p>【南瓜について】 程よい甘みとホクホクとした食感おいしい南瓜は、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ます！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ますので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！</p>				
Kcal	641					

