



12月の献立表



2021年

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	ごはん みそ汁 マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し りんご 幼児牛乳	◎せんべい ○カステラ	豆腐 豚ひき肉 かつお節 幼児牛乳	米 ごま	にら たまねぎ キャベツ わかめ ほうれん草 人参 りんご
2 木	ごはん みそ汁 さば吹き寄せ煮 ブロッコリーのかに風味和え ヨーグルト	◎クッキー ○さつま芋蒸しパン	さば吹き寄せ煮 かに風味かまぼこ ヨーグルト	米 マヨネーズ	大根 小松菜 えのきたけ ブロッコリー 人参 粒コーン
3 金	ハンバーガー 牛乳 ツナサラダ パナナ	◎えびせん ○プリン	ハンバーグ 牛乳 ツナ	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ 人参 カリフラワー 胡瓜 パナナ
4 土	カレーライス 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 幼児牛乳 アーモンドカル	米 じゃが芋 カレールウ	人参 たまねぎ
6 月	ごはん みそ汁 さんまのオレンジ煮 ポテトサラダ カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○マーラーカオ	高野豆腐 さんまのオレンジ煮 ハム カルシウムヨーグルト	米 ポテトベース マヨネーズ	たまねぎ ほうれん草 胡瓜 人参
7 火	スパゲティナポリタン 牛乳 グリーンサラダ アーモンドカル みかん	◎ビスケット ○クロワッサン	ベーコン 牛乳 アーモンドカル	スパゲティ バター ドレッシング	人参 たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー 胡瓜 みかん
8 水	ごはん みそ汁 ホキのりゴマフライ 大根と厚揚げの煮物 幼児牛乳	◎せんべい ○クリームブッセ	ホキのりゴマフライ 厚揚げ豆腐 幼児牛乳	米 麩 里芋	もやし にら 焼きのり 大根 ごぼう 人参 しめじ さやいんげん
9 木	三色丼 みそ汁 パナナ ヨーグルト	◎クッキー ○フルーツケーキ	鶏ひき肉 卵そぼろ 豆腐 ヨーグルト	米	ほうれん草 なめこ 人参 ねぎ パナナ
10 金	黒パン ポークシチュー 春雨サラダ りんご 幼児牛乳	◎アスパラパイ ビー ○せんべい	豚肉 ハム 幼児牛乳	黒パン じゃが芋 ビーフシチュールウ はるさめ マヨネーズ	たまねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 キャベツ りんご
11 土	親子丼 幼児牛乳 ミニフィッシュ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏肉 鶏卵 幼児牛乳 ミニフィッシュ	米	たまねぎ みつ葉
13 月	みそラーメン 野菜入り肉団子 パナナ 幼児牛乳	◎せんべい ○ミニたい焼き	豚肉 野菜入り肉団子 幼児牛乳	ラーメン	人参 もやし キャベツ にら 干し椎茸 粒コーン パナナ
14 火	お弁当の日	◎ビスケット マドレーヌ 幼児牛乳			
15 水	ごはん 中華スープ シュウマイ ほうれん草の五目和え カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○焼きドーナツ	豆腐 シュウマイ カルシウムヨーグルト	米 ドレッシング	白菜 わかめ ほうれん草 カリフラワー しめじ 人参 粒コーン
16 木	カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ りんご	◎クッキー ○ココアケーキ	豚肉 牛乳 ミニフィッシュ	米 じゃが芋 カレールウ ドレッシング	人参 たまねぎ ブロッコリー りんご
17 金	フィッシュバーガー 牛乳 イタリアンサラダ パナナ	◎えびせん ○ふかし芋	白身魚フライ 牛乳	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ カリフラワー 胡瓜 人参 粒コーン パナナ
18 土	そぼろ丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏ひき肉 幼児牛乳 アーモンドカル	米 じゃが芋	ごぼう 人参 きくらげ たけのこ
20 月	ごはん 豚汁 さばのおかか煮 白菜の磯和え カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○スティックパン	豚肉 豆腐 さばのおかか煮 カルシウムヨーグルト	米 里芋 ごま	人参 キャベツ ねぎ ごぼう 干し椎茸 白菜 ほうれん草 えのきたけ 焼きのり
21 火	ごはん みそ汁 若鶏ももの照り焼き ブロッコリーのツナ和え 幼児牛乳	◎ビスケット ○バナナ蒸しパン	若鶏ももの照り焼き ツナ 幼児牛乳	米 麩 ドレッシング マヨネーズ	大根 小松菜 まいたけ ブロッコリー キャベツ 人参
22 水	ほうとう風うどん 厚焼卵 みかん アーモンドカル ヨーグルト	◎せんべい ○肉まん	豚肉 油揚げ 厚焼卵 アーモンドカル ヨーグルト	うどん	白菜 しめじ 大根 人参 ねぎ 南瓜 みかん
23 木	チキンライス コンソメスープ えびナゲット コールスローサラダ いちごケーキ	◎クッキー ○スイートポテト	鶏肉 えびナゲット	米 バター ドレッシング いちごケーキ	ミックスベジタブル ほうれん草 たまねぎ わかめ キャベツ マッシュルーム 人参 胡瓜 カリフラワー
24 金	ごはん みそ汁 ハンバーグ マカロニサラダ 幼児牛乳	◎せんべい ○フルーチェ	ハンバーグ ハム 幼児牛乳	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	白菜 しめじ 人参 胡瓜 粒コーン
27 月	ビビンバ風丼 中華スープ パナナ 幼児牛乳	◎せんべい ○アップルパイ	鶏ひき肉 豆腐 幼児牛乳	米 ごま	ほうれん草 人参 もやし えのきたけ ねぎ わかめ パナナ
28 火	お弁当の日	◎ビスケット バウムクーヘン 幼児牛乳			

給食MEMO

- ・アーモンドカル、ミニフィッシュの提供は、ゆり組からとしています。ちゅうりっぷ組、たんぼぼ組、ひまわり組は、チーズに変更させていただきます。
- ・ちゅうりっぷ組、たんぼぼ組、ひまわり組の食パン以外のパンの日は、バターロールを提供しています。
- ・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 477Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.5g 塩分 1.6g
 3歳以上児(昼食のみ) : エネルギー 430Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.4g 塩分 1.5g



今年も残り少なくなりました。1年間健康に過ごすことができましたか？

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れたり、風邪をひきやすい季節です。

ビタミンやミネラル豊富な冬野菜のほうれん草やブロッコリー、また、ビタミン豊富な果物のみかんやりんごなどは、肌荒れや風邪予防に効果がありますので、積極的にとるようにしましょう。



絵本を通じて食育



園では、お子様に様々な絵本の読み聞かせをしています。その中には、食べものや料理など「食」をテーマにした絵本もあります。

絵本に出てくる食べもののイメージは、ワクワクした気持ちとともに食への興味を高めます。

絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれることとなります。絵本を通じて食べる楽しさや料理を作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食べものの栄養など、「食の世界」を広げてあげられる様に、是非ご家庭でも食に関する絵本を読み聞かせてあげてください。

テーマ別絵本の紹介

「食べるのが楽しくなる絵本」

食べる楽しさを知ってもらい、食への興味を持ってもらう事が食育の第一歩です。登場人物が楽しそうに作ったり、食べたり、おいしそうなお料理が出てきたりする事で食への興味が増します。

- ★ぐりとぐら(出版:福音館書店)
- ★しろくまちゃんのほっとけーき(出版:こぐま社)
- ★おいしいおと！なんのおと？(出版:ひかりのくに)
- ★はらぺこあおむし(出版:偕成社)

「好き嫌いを克服する絵本」

「野菜を食べてくれない」など、お子様の好き嫌いに困っている保護者様も多いのではないのでしょうか？登場人物が何でもおいしそうに食べている絵本などを読むことで好き嫌いがなくなることに繋がります。

- ★にんじん(出版:福音館書店)

「栄養や健康について学ぶ絵本」

食べものに含まれている栄養が体にどのように吸収されるかを知ることで、食への興味やバランスを考えた食事することに繋がります。

- ★おなかのこびと(出版:教育画劇)
- ★たべもののたび(出版:童心社)



りんご♪ なし♪ スモモ♪ いちご♪ オレンジ♪

「今月のおすすめ食材」

「大根」の旬は11～2月です。

一年中出回っていますが、寒い時期は甘みが増し、みずみずしいのが特徴です。

数種類の消化酵素が含まれていて、胃腸の働きを助けてくれます。また、免疫力を高めてくれるビタミンC、便秘予防に効果のある食物繊維が多く含まれています。



<材料>大人4人分

- | | |
|----------------------|---------|
| ・豚バラ肉…200g | <調味料> |
| ・大根…150g | ・醤油…15g |
| ・人参…50g | ・砂糖…4g |
| ・しめじ…1房 | ・バター…5g |
| ・こねぎ(飾り用)…適量 | |
| ・サラダ油…適量 | |
| ・水(又は和風だし汁)…100～150g | |

<作り方>

1. 豚バラ肉は約5cm幅に切ります。大根と人参はいちよう切り、しめじは軸を落としてほぐし、こねぎは小口切りにします。
2. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒めます。
3. 大根、人参、しめじを炒め、水(又は和風だし汁)を加え、蓋をして中火で野菜に火が通るまで5～6分程煮ます。(大根、人参は下茹でしておいても良いです)
4. 蓋をとり、調味料を入れて味付けし、汁気をとばします。
5. 味を調べたら、こねぎを入れさっと混ぜ、器に盛り付けて完成です。

豚肉と大根の バター醤油炒め

