12月

食育だより

銀の鈴保育園
2019.12.1
栄養士　井村

11月
食育の様子

今月の食育

【うさぎ】
ジャムサンド作り

【ぱんだ・こあら・きりん】
切り干し大根作り・試食

【きりん】
みそ汁作り
クリスマスケーキのデコレーション

1年で最も昼が短くなる冬至。今年は22日（日）です。この日にカボチャを食べると風邪をひかないといわれます。また、ユズ湯に入ると強い香りで邪気を払うとされています。
給食では23日にかぼちゃのそぼろあんを出します。しっかり食べて、寒い冬でも元気に過ごしましょう！

銀の鈴保育園

12 月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
2	月	ごはん さといもコロッケ みかん ほうれんそうなっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 里芋 じゃがいも パン粉 長芋	豚肉 納豆 たまご スキムミルク 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ にんじん 大根 みかん しめじ	446 625	61.7 88.2	16.1 22.6	14.7 19.5
3	火	ごはん ごもくたまごやき さんしょくナムル とうふとろみしる りんご	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 ごま ごま油 パン	たまご 豚肉 豆腐 ウインナー スキムミルク かにかま 油揚げ	椎茸 にんじん ほうれん草 もやし りんご きゃべつ	432 624	57.8 84	17.5 25.7	14.3 19.9
4	水	ラーメン ししゃもてんぷら やさいジュース	ぎゅうにゅう こんぶごはん	中華麺 野菜ジュース 米	豚肉 ししゃも天ぷら 牛乳 鶏肉 きざみ昆布	玉ねぎ にんじん もやし コーン きゃべつ ブロッコリー	453 622	68 92.3	18.8 26.7	11.1 15.4
5	木	ごはん ハニーチキンてりやき グレープフルーツ スパゲティサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 はちみつ スパゲティ フライドポテト	鶏肉 ハム ウインナー 牛乳	きゅうり にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト グレープフルーツ	447 613	56.3 79.6	18.6 25.4	15.5 20.3
6	金	ごはん はるまき きりぼしだいこんに みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いちごジャムパン	米 じゃがいも いちごジャムパン	鶏ひき肉 ちくわ 豆腐 わかめ	玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん 切干大根 オレンジ	446 610	67.3 92.9	14.4 19.8	12.4 16.5
9	月	さんしょくどん さつまいもオレンジに ごじる みかん	ぎゅうにゅう すいとん	米 ごま さつまいも 小麦粉 白玉粉 オレンジジュース	鶏肉 卵 油揚げ 大豆 牛乳	ほうれん草 大根 にんじん ねぎ みかん 小松菜	436 616	63.2 93	18.2 24.9	11.3 15.2
10	火	パン かぼちゃグラタン にんじんサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう たきこみごはん	パン バター パン粉 米	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン 油揚げ 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ バナナ にんじん ほうれん草 白菜 いんげん	413 612	53 82.9	16.1 23.4	14.8 21
11	水	ごはん さかなのにつけ りんご じゃがいもきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう マカロニクリームに	米 じゃがいも 里芋 マカロニ	めかじき 豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン 大根 マッシュルーム ねぎ りんご 玉ねぎ ブロッコリー	447 610	56.2 79.1	20.8 29.1	14 18
12	木	ごはん まーぼーとうふ オレンジ ブロッコリーのりあえ スープ	ぎゅうにゅう メロンパン/ジャムサンド	米 メロンパン ごま油 食パン いちごジャム	豆腐 豚肉 しらす のり わかめ 牛乳	ねぎ 椎茸 ブロッコリー にんじん えのき オレンジ	396 623	54.1 87.1	16.2 22.8	12.7 19.4
13	金	カレーうどん レバーオーロラソース オレンジジュース	ぎゅうにゅう かぼちゃかん	うどん ホイップ オレンジジュース	豚肉 油揚げ 鶏レバー 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ しめじ ブロッコリー かぼちゃ	453 605	61.2 79.5	18.5 24.9	15 20.2
16	月	ごはん チーズハンバーグ みそしる ビーフンいため グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ココアむしパン	米 パン粉 ビーフン ココア	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ ピーマン きゃべつ なめこ にんじん かぶ グレープフルーツ	445 608	60.9 82.8	16.8 22.9	14.2 19.3
17	火	ごはん とりにくつくねに みかん かにかますのもの みそしる	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	米 春雨 ごま さつまいも ごま油 じゃがいも	鶏肉 わかめ かにかま 厚揚げ	玉ねぎ きゅうり みかん	430 623	60.6 88.9	14.8 21.6	13.1 18.6
18	水	ごはん さばのカレーふうみやき ひじきいためにみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう みたらし団子/みたらしマカロニ	米 白滝 白玉だんご マカロニ	鯖 ひじき 油揚げ 牛乳	にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ オレンジ	461 616	60.2 81.6	19.1 24.7	14.6 18.9

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
19	木	ミートスパゲティ　かみかみサラダ スープ　バナナ	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	スパゲティ　マヨネーズ 米	豚ひき肉　チーズ　ハム 豆腐　油揚げ	にんじん　玉ねぎ　トマト　バナナ　しめじ セロリ　ごぼう　ほうれん草　大根	444 614	58.9 85.2	16.2 21.8	15.1 19.6
20	金	にんじんライス　とりにくのからあげ ポテトサラダ　スープ　クリスマスデザート	やさいジュース ツリートースト	米　じゃがいも　マヨネーズ　バター パン　野菜ジュース　粉糖	鶏肉　ハム　卵 スキムミルク　牛乳	にんじん　きゅうり　コーン えのきたけ　パセリ　ブロッコリー	493 624	74.4 95.9	17.1 22.8	13.2 15.6
23	月	ごはん　すきやきに　かぼちゃそぼろあん のっぺいしる　オレンジ	ぎゅうにゅう ポテトもち	米　里芋　じゃがいも 白滝　マヨネーズ	豚肉　豆腐　鶏肉 油揚げ　チーズ　牛乳	玉ねぎ　にんじん　ねぎ　椎茸 グリンピース　かぼちゃ　大根　オレンジ	446 615	59.5 82.3	15.7 21.3	15.3 20.6
24	火	カレーライス　はくさいゆかりあえ ジョア	ぎゅうにゅう ココアあげパン	米　じゃがいも ジョア　パン　ココア	鶏肉　昆布 牛乳	玉ねぎ　にんじん　トマト 白菜　いんげん	429 630	60.9 92.1	15.9 21.5	13.5 19.4
25	水	オムライス　かいそうサラダ ミルクスープ　グレープフルーツ	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ/チョコムース	米 ケーキ/ムース	鶏肉　オムライスシート　牛乳 海藻　しらす　ツナ　ベーコン	玉ねぎ　ミックスベジタブル トマト　にんじん　グレープフルーツ	466 609	64.3 81.9	15.5 22.2	15.8 20.8
26	木	ごはん　さけのコーンマヨネーズやき ジャーマンポテト　けんちんしる　みかん	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米　マヨネーズ　里芋　バター じゃがいも　メープルシロップ	鮭　スキムミルク　ベーコン 豆腐　卵　牛乳	コーン　玉ねぎ　にんじん　ごぼう 椎茸　みかん	418 626	54.7 84.3	17.1 27.4	13.5 19.2
27	金	ごはん　ぶたにくのマーマレードやき やさいいため　みそしる　りんご	ぎゅうにゅう やきそば	米　さつまいも やきそばめん　マーマレード	豚肉　牛乳 かつおぶし	玉ねぎ　コーン　しめじ　キャベツ　ねぎ　りんご もやし　ピーマン　にんじん　ブロッコリー	458 627	69.3 94	19.9 27.7	10.8 14.3

※　都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

中里農園のおやさい

大根

誕生会食メニュー
クリスマス会メニュー

にんじんライス
鶏肉のから揚げ
ポテトサラダ
クリスマスデザート

【　1日当たりの平均　】

未満児	エネルギー	443kcal				
	炭水化物	61.1g	たんぱく質	17.2g	脂質	13.7g
以上児	エネルギー	618kcal				
	炭水化物	86.4g	たんぱく質	24g	脂質	18.6g