



12月の献立



幼児食

平成29年12月
きわみ保育園

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				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	金	中華丼 バンサンスー みかんヨーグルト	牛乳 ポパイケーキ	豚かたロース えび いか ヨーグルト 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 薄力粉 バター ごま	にんじん たけのこ はくさい ピーマン きゅうり にんじん みかん缶 ほうれんそう
4	月	ごはん 生揚げみそ炒め 人参しりしり すまし汁 くだもの	牛乳 マカロニあべかわ	厚揚げ 豚かたロース 味噌 ツナ 牛乳 きな粉	精白米 サラダ油 上白糖 マカロニ	はくさい 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん かぶ キウイ
5	火	ごはん 魚のきのこ焼き わかめとコーンの炒め物 みそ汁 くだもの	牛乳 高野豆腐のブリッツ	さけ チーズ かつお節 油 揚げ 味噌 牛乳 高野豆 腐	精白米 片栗粉 ごま油 上 白糖 はちみつ バター	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ わかめ コーン キャベツ なす オレンジ
6	水	食パン かぼちゃコロツケ かきたま汁 くだもの	牛乳 オカ力おにぎり	鶏レバー 鶏卵 牛乳 かつ お節	食パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 サラダ油 片栗粉 精白米	かぼちゃ たまねぎ もやし こまつな にんじん しめじ コーン ほうれんそう 長ねぎ りんご
7	木	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁 くだもの	牛乳 ココアちんすこう	木綿豆腐 豚かたロース か つお節 味噌 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 ごま 薄力粉	長ねぎ しいたけ ほうれん そう にんじん キャベツ た まねぎ パナナ
8	金	回鍋肉丼 中華サラダ くだもの	牛乳 おからもち	豚かたロース みそ 鶏ささ 身 牛乳 おから	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 はるさめ ごま油	キャベツ たまねぎ にんじ ん ピーマン にんにく しょう が きゅうり ひじき オレンジ のり
11	月	ごはん 鶏肉の南部焼き オーロラサラダ みそ汁 くだもの	麦茶 コーンフレーク	鶏むね 味噌 牛乳	精白米 ごま 上白糖 ジャ がいも コーンフレーク	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん キウイ
12	火	煮込みうどん ほうれん草の納豆和え くだもの	牛乳 わんぱく焼き	豚かたロース 納豆 牛乳 しらす 桜えび 味噌 かつ お節	うどん 精白米 薄力粉 ご ま サラダ油	ほうれんそう だいこん にん じん 長ねぎ しめじ パナナ こまつな のり
13	水	ごはん 麩の卵とじ ツナサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 人参シフォンケーキ	鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	精白米 焼きふ 上白糖 サラダ油 薄力粉	たまねぎ しめじ みつば キャベツ きゅうり はくさい にんじん りんご
14	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ソルトビスケット	さけ 味噌 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 バター サ ラダ油 薄力粉	たまねぎ にんじん えのき たけ ピーマン 切干大根 みつば キウイ
15	金	ドライカレー 野菜の甘酢和え くだもの	牛乳 カルシウムトースト	豚ひき肉 牛乳 しらす チーズ	精白米 バター 薄力粉 上 白糖 食パン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ホールトマト トマト きゅうり オレンジ のり
18	月	ごはん レバーのケチャップあえ 根菜の炒り煮 みそ汁 くだもの	麦茶 ミルクくずもち	鶏レバー 味噌 牛乳 きな 粉	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま こんにやく ご ま油 黒蜜	しょうが れんこん ごぼう にんじん グリンピース こまつ な だいこん キウイ
19	火	ごはん 鶏のコーンフレーク焼き 人参グラッセ 野菜スープ くだもの	牛乳 きなこおにぎり	鶏もも 牛乳 きな粉	精白米 コーンフレーク バ ター 上白糖 はるさめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ピーマ ン りんご
20	水	食パン 白身魚のピカタ リヨネーズポテト スープ くだもの	牛乳 お好み焼き	かわいい 鶏卵 ベーコン 牛 乳 豚かたロース 絹ごし豆 腐 かつお節	食パン 薄力粉 じゃがいも サラダ油	ブロッコリー たまねぎ パセ リ キャベツ しめじ にんじ ん オレンジ 長ねぎ のり
21	木	ごはん チンジャオロース ごま酢和え 中華スープ くだもの	牛乳 ポンデケージョ	豚かたロース 牛乳 チーズ	精白米 片栗粉 ごま油 ご ま 上白糖 白玉粉 サラダ 油	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが 切干大根 きゅうり にんじん はくさい しいたけ パナナ
22	金	夕焼けご飯 かじきの変わり揚げ いとこ煮 かみなり汁 くだもの	牛乳 オレンジゼリー	しらす かじき 小豆 木綿 豆腐 牛乳	精白米 上白糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく かぼちゃ かぶ りんご オレンジジュ ース 粉寒天

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				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
25	月	☆クリスマス会☆ 献立はお楽しみに☺		鶏もも チーズ 鶏ひき肉 木綿豆腐 味噌 牛乳 ホ イップクリーム	精白米 サラダ油 食パン い ちご・ブルーベリージャム 上白 糖 片栗粉 じゃがいも ホット ケーキミックス チョコレート	玉ねぎ 人参 コーン グリン ピース 蓮根 きゅうり ブロッコ リー キャベツ しめじ ピーマン オレンジ キウイ りんご
26	火	きのこスパゲティ コールスロー くだもの	牛乳 焼きみそおにぎり	鶏もも 牛乳 味噌	スパゲッティ サラダ油 上白糖 精白米	しめじ えのきたけ たまねぎ 万能ねぎ キャベツ にんじん コーン オレンジ
27	水	ごはん 松風焼き なめたけ和え あすか汁 くだもの	牛乳 きな粉ボーロ	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 味噌 鶏もも 牛乳 みそ きな粉	精白米 パン粉 上白糖 ごま サラダ油 片栗粉	長ねぎ たまねぎ キャベツ のきたけ こまつな はくさい うれんそう にんじん しいたけ りんご
28	木	ごはん ぶり大根 和風サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 ココアトースト	ぶり 味噌 牛乳	精白米 上白糖 さといも 食パ ン バター	だいこん キャベツ にんじん コーン いんげん パナナ
29	金	ポークカレー フレンチサラダ くだもの	牛乳 コーン蒸しぱん	豚かたロース 脱脂粉乳 牛 乳	精白米 じゃがいも サラダ油 バター 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん グリンピー ス キャベツ きゅうり りんご キウイ コーン

★ 今月の平均栄養価 ★

3歳以上児 3歳未満児

エネルギー	512kcal	390kcal
たんぱく質	20.5g	15.4g
脂質	14.0g	10.6g
炭水化物	74.4g	56.9g
塩分	2.0g	1.5g

ユズとカボチャ

12月22日は冬至です。ユズ湯に入って温まりカボチャを食べて無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進作用があります。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。

カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養をとるため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。



油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

