



12月給食だより



令和3年度12月
かまいしこども園

寒さを吹き飛ばす冬の食事

寒い冬を元気に乗り越えられるように食事の面で取り入れたいポイントです。

タンパク質をしっかりと

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ってくれます。



脂質を上手に摂取

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを作り出し、体を温めてくれます。(油1gで9kcal) ただし、摂りすぎには注意しましょう。



毎日摂りたいビタミン



風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してくるといわれています。ほうれん草や小松菜・人参などに含まれているビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くしてくれます。また、みかんなどに含まれるビタミンCは身体の抵抗力を高めてくれます。果物だけでなく野菜やイモ類にも多く含まれています。

手は風邪などのウイルスが付着していることがありますので、手洗いをせずに食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入します。手洗いうがいをしてから食事をしましょう。



●冬至にかぼちゃ●



冬至とは1年の中で昼の時間が1番短く夜が長い日を言います。この日を境に日ごとに日照時間が長くなっていきます。昔の人の知恵で、冬は野菜が少ないことからカロテンやビタミンを多く含み、長期保存のきくかぼちゃを食べてビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給や無病息災を願う風習があったようです。また、冬至に「ん」のつく食べ物(だいこん・こんにやく・にんじん・こんにぶ・ぎんなん・みかんなど)を食べると幸運になるという言い伝えもあります。今年の冬至は12月22日ですので園の献立に“南瓜煮とみかん”を取り入れました。

カボチャのサラダ

12月22日です

材料(子ども1人分)

- かぼちゃ (30g) コーン缶 (5g)
- 枝豆 (10g) チーズ (5g)
- きゅうり (10g) マヨネーズ (5g)
- 人参 (8g)



おそばで年越し



大晦日の夜には昔から「年越しそば」を食べる習慣があります。「そばは細くて長いので、寿命も長くなるように」という願いを込めたり、「切れやすいそばのように、1年の苦勞や災厄を切り捨てよう」といった、様々な意味があります。一年を締めくくる食事として行く年を思い起こしながら家族そろって食べる年越しそば。新しい年が皆様にとってよい年になりますように。園では28日の日に年越しうどんをいただきます。

- かぼちゃ、人参は食べやすい大きさにサイコロ切りにする。きゅうりは厚いちょう切りにする。チーズも食べやすい大きさに四角く切っておく。枝豆は茹でてさやから豆を出しておく。(冷凍のむいてある枝豆でもOK) かぼちゃ、人参を茹でる。
- ①の材料が冷めたらチーズ、コーンを加え、マヨネーズで和えてできあがりです。



12月予定献立表(1~2歳児)



日付	午前のおやつ	献立	材 料 名			3時おやつ	栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 水	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 ロールパン、ハンバーグ、フライドポテト キャベツとコーン炒め、春雨スープ、みかん	ロールパン、油 春雨、砂糖	豚挽き肉、豆乳 ベーコン、たまご	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ えのき、キャベツ、コーン缶、みかん	麦茶 国フルーツポンチ	496kcal	
2 木	牛乳 ウエハース	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、りんご	米、じゃがいも	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん 干しぶどう、さやえんどう、トマト りんご	牛乳 国バナナケーキ	489kcal	
3 金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、もやしとごまつな塩ごまあえ たらのおろし煮、ブロッコリー なすの味噌汁、オレンジ	米、砂糖、ごま	たら、みそ わかめ	だいこん、もやし、なす、ごまつな ねぎ、しょうが、ブロッコリー オレンジ	牛乳 国豆腐のチヂミ	242kcal	
4 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、もやしのナムル さつまいも甘煮、バナナ	うどん 砂糖、ごま さつまいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、えのき、もやし、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	521kcal	
6 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さげの醤油焼き、五目きんぴら ブロッコリーとコーン和え、豆腐の味噌汁 もも缶	米、こんにやく ごま、三温糖	さけ、木綿豆腐 油揚げ、がんも	ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ ピーマン、ブロッコリー、赤パプリカ もも缶	牛乳 国ビスケット天ぷら	505kcal	
7 火	牛乳 ウエハース	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 お弁当の日					麦茶 国マスカットゼリー	242kcal
8 水	牛乳 ビスケット	ロールパン、豆乳グラタン コーンスローサラダ、ブロッコリー はくさいスープ、りんご	ロールパン、油 じゃがいも	豆乳、鶏肉 ベーコン、わかめ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、コーン缶、もやし はくさい、りんご	牛乳 国焼きおにぎり	480kcal	
9 木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のしょうが焼き 厚揚げのそぼろ煮、トマト 冬野菜のあったか汁、みかん	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ	生揚げ、豚肉 豚ひき肉、鶏もも肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、ごまつな、えのき グリーンピース、しょうが、みかん	牛乳 国さつま芋ようかん	503kcal	
10 金	牛乳 ウエハース	【クリスマスキャロル】 チキンカレー、コーンのサラダ ブロッコリー、エリンギのスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、ごま	鶏肉、牛乳 生クリーム、 ひじき、かにかま	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、ブロッコリー、エリンギ はくさい、葉ねぎ、キャベツ、バナナ	牛乳 国ツリーケーキ	492kcal	
11 土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え さつまいも煮、みかん	うどん ごま、砂糖 さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう 干し椎茸、みかん	牛乳 国ゆかりおにぎり	517kcal	
13 月	牛乳 ウエハース	ごはん、肉じゃが、切干しだいこんサラダ トマト、はくさいの味噌汁、りんご	米、じゃがいも 砂糖、油	豚肉、みそ しらす干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのき きゅうり、葉ねぎ、切り干しだいこん トマト、りんご	牛乳 国にんじんもち	519kcal	
14 火	牛乳 ビスケット	ごはん、たらのフライ、ブロッコリー ピーマンのコーンあえ、和豆乳シチュー オレンジ	米、パン粉、油 小麦粉、ねりごま 砂糖、米粉	絹ごし豆腐、たら 豆乳、鶏もも肉 たまご、ひじき	はくさい、ピーマン、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン缶 えのき、もやし、オレンジ	牛乳 国コーンマヨパン	506kcal	
15 水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 ごまつなツナのごま和え はくさいのすまし汁、パイナップル	米、片栗粉 ごま、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、ごまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ パイナップル	牛乳 国スイートポテト	502kcal	
16 木	牛乳 ビスケット	ごはん、さげの塩焼き、ベイクドポテト 豆腐と野菜のそぼろあんかけ かぶともやしの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、さけ	ごまつな、にんじん、かぶ もやし、にんにく、しょうが バナナ	牛乳 国お好み焼き	460kcal	
17 金	牛乳 ウエハース	【クリスマスお楽しみ会】 ベジタブルピラフ、トナカイのハンバーグ ブロッコリーのコーン和え、ナポリタン かぼちゃのスープ、みかん	米、スバグティ 油、砂糖、パン粉	豚ひき肉、豆乳 ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん ホールトマト缶、ブロッコリー マッシュルーム、ピーマン、にんじん コーン缶、みかん	牛乳 国クリスマス クッキー	496kcal	
18 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、もやしのナムル さつまいも煮、りんご	うどん、さつまいも ごま油	鶏肉、のり	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ ごまつな、はくさい、もやし、りんご	牛乳 国ゆかりおにぎり	513kcal	
20 月	牛乳 ウエハース	ごはん、豚ヒシの胡麻ソースからめ ブロッコリー、はくさいの甘酢和え 豆腐となすの味噌汁、バナナ	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	豚ヒシ肉 刻みこんぶ 木綿豆腐、みそ	はくさい、なす、もやし、にんじん しょうが、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国ジャムサンド	485kcal	
21 火	牛乳 ビスケット	ごはん、筑前煮、ちくわのごま炒め トマト和え、キャベツとえのきの味噌汁 もも缶	米、板こんにやく 砂糖、油、ごま すりごま	ちくわ、鶏もも肉 みそ、あおのり 焼き	れんこん、トマト、キャベツ、コーン缶 にんじん、もやし、たけのこ、ごぼう えのき、いんげん、葉ねぎ、もも缶	牛乳 国おからマフィン	505kcal	
22 水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらフライ、かぼちゃサラダ キャベツ炒め、はるさめスープ みかん	米、米粉、油 パン粉、春雨、砂糖 マヨネーズ	たら、豆乳 ベーコン ウインナー	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、えのき、きゅうり キャベツ、コーン缶、みかん	牛乳 国肉まん	508kcal	
23 木	牛乳 ウエハース	わかめごはん、豚肉の香味焼き、煮豆 ほうれんそうのおかか和え かぶの味噌汁、りんご	米、ごま 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉、みそ 金時豆、わかめ かつお節	ほうれんそう、にんじん、かぶ、もやし ねぎ、りんご	牛乳 国ホットドッグ	485kcal	
24 金	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、鶏の照り焼き ポテトサラダ、カラフルあえ 野菜のチャウダー、オレンジ	ロールパン、油 じゃがいも、マヨネーズ スバグティ	豆乳、鶏肉、ハム ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり キャベツ、コーン缶、にんにく ブロッコリー、黄パプリカ、オレンジ	牛乳 国クリスマスケーキ	485kcal	
25 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、きゅうりとコーンのサラダ トマト、バナナ	うどん ごま	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト コーン缶、たまねぎ、バナナ	牛乳 国ジャムサンド	524kcal	
27 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さげの煮つけ、じゃがいも炒め きゅうりの昆布和え、豚汁 りんご	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま油	さけ、豚肉、みそ ベーコン、油揚げ こんぶ	きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう 葉ねぎ、ピーマン、りんご	牛乳 国マドレーヌ	513kcal	
28 火	牛乳 ウエハース	五目ごはん、ごまつなりんごマヨ和え たまごやき、年越しうどん、みかん	うどん、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、たまご 油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごまつな りんご、だいこん、ごぼう、ねぎ 干ししいたけ、いんげん、みかん	麦茶 国マスカットゼリー	504kcal	
29 水		🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 年末休み						
30 木		❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 年末休み						
31 金		🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 年末休み						

