



# 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お手洗いを流し落と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・こんにゃく・にんじん・こんぶ・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。

### かぼちゃのサラダ

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)



- 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。

### 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年の苦労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。



# 12月予定献立表(3~5歳児)



日付	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	【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	603kcal
2 木	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	606kcal
3 金	ごはん、もやしとこまつな塩ごまあえ さばのおろし煮、ブロッコリー なすの味噌汁、オレンジ	米、砂糖、ごま	さば、みそ わかめ	だいこん、もやし、なす、こまつな 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	582kcal
4 土	焼きそば、もやしのナムル さつまいも甘煮、野菜スープ、バナナ	焼きそばめん、油 砂糖、ごま さつまいも	豚肉、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、えのき、もやし、ピーマン バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	535kcal
6 月	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら ブロッコリーとコーン和え、豆腐の味噌汁 パイナップル	米、こんにゃく ごま、三温糖	さけ、木綿豆腐 油揚げ、かんも	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 パイナップル	牛乳 国ビスケット天ぷら	604kcal
7 火	お弁当の日				麦茶 国プリン せんべい	272kcal
8 水	ロールパン、豆乳グラタン コールスローサラダ、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	517kcal
9 木	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、こまつな、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	537kcal
10 金	【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、コーンのサラダ ブロッコリー、エリンギ 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	569kcal
11 土	けんちんうどん、ほうれん草のごま和え 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、ほうれん草 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	580kcal
13 月	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	587kcal
14 火	ごはん、たらフライ、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	607kcal
15 水	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナのごま和え 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、こまつな たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ パイナップル	牛乳 国スイートポテト	600kcal
16 木	ごはん、さけの塩焼き、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	こまつな、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	557kcal
17 金	【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、スナゴケ 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	シヨア 国クリスマス クッキー	623kcal
18 土	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 こまつな、はくさい、もやし、りんご	牛乳 国ゆかりおにぎり	624kcal
20 月	ごはん、豚ヒレ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	豚ヒレ肉 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 クリームパン	607kcal
21 火	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 パイナップル	米、板こんにゃく 砂糖、油、ごま すりごま	ちくわ、鶏もも肉 みそ、あおのり 焼きのり	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、パイナップル	牛乳 国おからマフィン	608kcal
22 水	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	603kcal
23 木	わかめごはん、豚肉の香味焼き、煮豆 ほうれん草のおかか和え 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	ほうれん草、にんじん、かぶ、もやし ねぎ、りんご	牛乳 国ホットドッグ	603kcal
24 金	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 スナゴケ	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	618kcal
25 土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ トマト、わかめスープ、バナナ	スナゴケ、油 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、ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 国ジャムサンド	580kcal
27 月	ごはん、さばの煮つけ、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	さば、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	582kcal
28 火	五目ごはん、こまつなりごまマヨ和え 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、こまつな 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 マスカットゼリー せんべい	594kcal
29 水	年末休み					
30 木	年末休み					
31 金	年末休み					