

12月 食事献立表

りすのき保育園

2016 年12月 1日

冬の野菜
白菜

体調を崩しやすい冬の風邪予防や、免疫力アップにも効果的な葉菜です。

特に芯葉の黄色っぽい部分は甘味があり、ビタミンCもたっぷり。

余分な塩分を排出し高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に

欠かせないミネラル類も含んでいます。

くせがないので食欲のない時にも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、

体に優しい野菜です。

ほうれん草

緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を誇ります。鉄分やビタミン

ミネラル、葉酸などが豊富なので、造血作用があります。また、体内の

異物を取り除き免疫細胞を活性化する作用があり、がん細胞を死滅

させる働きも。ゴマと一緒に摂るとさらに効果アップ！

大根

大根は部位によって味や食感が違うので、使い分けるとよりおいしくいただけます。

＜葉＞ 鉄分やカルシウム、ビタミンCが多く含まれ栄養が豊富。根の水分を吸

取ってしまうので、すぐに切り離して保存しましょう。おみそ汁や炒め物にすす

＜上の部分＞

一番甘くみずみずしい部分。大根おろしやサラダなど生食におすすめです。

＜中央の部分＞

真ん中の部分は水分をたっぷり含んでいて、やわらかく辛みが少ないので煮物

にすると味がしみ込んでおいしい部分です。おでんなどに適しています。

＜下の部分＞

辛みや苦みが強く、繊維がしっかりしていて水分が少なめです。

細かく切っておみそ汁の具や漬物に適しています。

～旬の食材～

大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
ネギ・ニラ・水菜・ブロッコリー・カリフラワー
みかん・りんご

一日の栄養目標量の目安

3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1330kcal (1030kcal)	633kcal (544kcal)	697kcal (486kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	25g (21g)	26g (19g)
脂質(g)	38g (30g)	19g (16g)	19g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも

朝食、夕食をしっかり食べてください。

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)					
			主食	汁もの	主菜・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)		どんぐり(3～5才児)		カロリー kcal	
1 15	木	水分補給としてお茶を飲んでいきます。	生姜ご飯	みそ汁 (なめこ・さつま芋)	▲魚のネギみそ焼き 野菜ののり酢和え (ほうれん草・もやし・人参・コーン)	くだもの	★かき卵雑炊<魚の野菜あんかけ> くだもの		★かき卵雑炊・するめ くだもの		553kcal 475kcal
2 16	金		七分つきご飯	みそ汁 (ニラ・もやし・麴)	ハンバーグ かぼちゃ煮 かぶの梅和え	くだもの	フレンチトーストマーメレード風味 <魚のムニエルグリーンソース> 白菜とベーコンのスープ		フレンチトーストマーメレード風味 白菜とベーコンのスープ		639kcal 549kcal
3 17	土		ドライ カレー	スープ	コロコロサラダ	くだもの	マカロニきな粉<鮭と野菜煮> にぎやかスープ		マカロニきな粉 にぎやかスープ		641kcal 551kcal
5 19	月		玄米ご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	豚の香味焼き ひじき煮	くだもの	●マカロニグラタン ブロッコリーとカリフラワーのスープ		●マカロニグラタン ブロッコリーとカリフラワーのスープ		607kcal 522kcal
6 20	火		七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・えのき・わかめ)	▲魚の変わり 西京焼き ほうれん草とさつま芋の ゴマ和え	くだもの	ピロシキ<白菜のそぼろ煮> トマトスープ		ピロシキ トマトスープ		632kcal 543kcal
7	水		七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	炒り鶏 ▲春菊とツナのごま マヨネーズ和え	くだもの	バターパン<鮭ハンバーグ> ●じゃが芋チャウダー		バターパン ●じゃが芋チャウダー		682kcal 586kcal
8 22	木		カレーライス	ブロッコリーとカリフラ ワースープ	コロコロサラダ	くだもの	りんごクッキー<魚と野菜の煮物> 根菜のスープ		りんごクッキー 根菜のスープ		683kcal 587kcal
9	金		玄米ご飯	豚汁	かき揚げ 酢の物	くだもの	●ウインナーとチーズの蒸しパン <白身魚のハンバーグ> 中華スープ		●ウインナーとチーズの蒸しパン 中華スープ		601kcal 517kcal
10 24	土		野菜あん かけうどん		根菜の そぼろあんかけ	くだもの	小女子ご飯<かぼちゃ煮> みそ汁		小女子ご飯 みそ汁		579kcal 498kcal
12	月		七分つきご飯	★かき卵スープ (青梗菜・しめじ)	鶏のから揚げ ▲ポテトサラダ	くだもの	りんごジャム入り蒸しケーキ <グリーンマッシュ> わかめスープ		りんごジャム入り蒸しケーキ わかめスープ		757kcal 651kcal
26	月		七分つきご飯	みそ汁 (大根・厚揚げ)	鶏のごま照り焼き 小松菜のじゃこ和え	くだもの	肉まん<魚の人参おろし煮> 中華スープ		肉まん 中華スープ		612kcal 526kcal
13 27	火		納豆ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	魚の塩焼き 水菜と油揚げの煮びたし	くだもの	豚汁うどん くしらすじゃが>		豚汁うどん・するめ くだもの		587kcal 505kcal
14 28	水		練り込み パン	3匹のくまの キャベツスープ	●ミートローフ ▲ブロッコリーとカリフラ ワースープのごまマヨネーズ和え	くだもの	鮭・梅おにぎり<豆腐のあんかけ> 田舎汁		鮭・梅おにぎり 田舎汁		626kcal 538kcal
21 ☆	水		バター パン	●鮭のクリーム シチュー	ウインナーのソテー ▲かぼちゃサラダ	くだもの	●クリスマスケーキ <魚のムニエル人参ソース> スープ		●クリスマスデコレーションケーキ ジュース		800kcal 688kcal

<今月の主な食事予定> ..*.🍷.....**🍰*🍰*🍰*🍰*

20日(火) ブーク劇場へ出かけます。かしのみさんはお弁当の用意をお願いします。
21日(水) 誕生会・クッキング保育 …クリスマスケーキでお祝います。

- ☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
- ☆ 日中、夕方はお茶を飲んで水分補給しています。
- ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。



＜1才児 移行食＞

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。アレルギーの
あるお子さんには個々に合わせた
代替食を用意します。

- ★ 鶏卵そのもの
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品そのもの



保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

～今月のくだもの～

りんご・みかん・柿・いちご
から選んで食べています。



くるみの部屋 12月 予定献立表			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より		
			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
			12ヶ月頃～	18ヶ月頃～	12ヶ月頃～	18ヶ月頃～	12ヶ月頃～	18ヶ月頃～
2016年 12月1日	15	木	軟飯 みそ汁 (さつま芋・なめこ) 魚のごま焼き 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・なめこ) 魚のごま焼き 青菜の のり和え	くだもの	洋風雑炊 (トマト・青菜) 魚の野菜 あんかけ	くだもの
	16	金	軟飯 みそ汁 (かぶ・わかめ) ハンバーグ かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぶ・わかめ) ハンバーグ かぼちゃ煮	くだもの	パン スープ 魚のムニエル グリーンソース	くだもの
	17	土	洋風雑炊 (人参・トマト玉 ねぎ) 白菜の そぼろ煮 かぶのサラダ	くだもの	洋風雑炊 (人参・トマト玉 ねぎ) 白菜の そぼろ煮 かぶのサラダ	くだもの	マカロニきな粉 わかめスープ 鮭と野菜の煮物 さつま芋の 煮物	くだもの
	19	月	軟飯 みそ汁 (麩・白菜) 香味ハンバーグ わかめと鮭の 煮物	くだもの	軟飯 みそ汁 (麩・白菜) 香味ハンバーグ わかめと鮭の 煮物	くだもの	パン スープ グラタン ブロッコリーの お浸し	くだもの
	20	火	軟飯 すまし汁 (かぶ・わかめ) 魚の西京焼き ほうれん草とさつま芋 のごま和え	くだもの	軟飯 すまし汁 (かぶ・わかめ) 魚の西京焼き ほうれん草とさつま芋 のごま和え	くだもの	くたくたうどん (かぼちゃ・青菜) 白菜の そぼろ煮 じゃが芋の きんぴら	くだもの
	7	水	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) 里芋のそぼろ煮 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) 里芋のそぼろ煮 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの	パン じゃが芋 チャウダー ゆで ブロッコリー	くだもの
	22	木	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 肉じゃが ブロッコリーと カリフラワーの お浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 肉じゃが ブロッコリーと カリフラワーの お浸し	くだもの	けんちん雑炊 (人参・大根) 魚と野菜の煮物 青菜の のり和え	くだもの
	9	金	軟飯 みそ汁 (大根・人参) かき揚げ わかめと鮭の やわらか煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・人参) かき揚げ わかめと鮭の やわらか煮	くだもの	蒸しパン スープ 白身魚の ハンバーグ 二色お浸し	くだもの
	10	土	みそ煮込み うどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の そぼろあんかけ 白菜のお浸し	くだもの	みそ煮込み うどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の そぼろあんかけ 白菜のお浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 煮魚 かぼちゃ煮	くだもの
	12	月	軟飯 みそ汁 (大根・さつま芋) 鶏ハンバーグ 小松菜と鮭の お浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・さつま芋) 鶏ハンバーグ 小松菜と鮭の お浸し	くだもの	チーズ蒸しパン 白菜スープ 魚の人参 おろし煮 グリーン マッシュ	くだもの
りすのき保育園 12月1日	13	火	納豆ごはん みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 魚の塩焼き あんかけ 青菜と人参の ナムル	くだもの	納豆ごはん みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 魚の塩焼き あんかけ 青菜と人参の ナムル	くだもの	わかめうどん (大根・キャベツ) しらすじじゃが さつま芋の煮物	くだもの
	14	水	パン キャベツスープ ミートローフ ブロッコリーとカリフラ ワの ごまマヨネーズ和え	くだもの	パン キャベツスープ ミートローフ ブロッコリーとカリフラ ワの ごまマヨネーズ和え	くだもの	パン みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 魚のおろし煮 青菜と人参の おかか和え	くだもの
	21	水	パン コーンスープ 肉団子のトマト煮 かぼちゃサラダ	くだもの	パン コーンスープ 肉団子のトマト煮 かぼちゃサラダ	くだもの	洋風雑炊 (ブロッコリー・トマト) 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	くだもの
			佐野 あかりちゃん ハッチンズ 優依ちゃん 岩切 晃ちゃん 小野寺 優太ちゃん 平石 真帆ちゃん		小野寺 優太ちゃん(24日～) 平石 真帆ちゃん(13日～) 藤本 紗来ちゃん		佐野 あかりちゃん ハッチンズ 優依ちゃん 岩切 晃ちゃん 小野寺 優太ちゃん 平石 真帆ちゃん	

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

旬の食材
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜 ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花 ネギ・にら・水菜・ブロッコリー カリフラワー・みかん・りんご

旬の野菜
ほうれん草 緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。 造血ビタミンと呼ばれる葉酸、マンガンや鉄 を豊富に含むので、ビタミンCやたんぱく質を 含む食材と食べ合わせると貧血予防に効果的です。 根元の赤い部分は、骨の形成に重要なマンガンが 豊富です。甘味もあるので捨てずに使いましょう。
白 菜 体調を崩しやすい冬の風邪予防や免疫力アップ にも効果的な葉菜です。 特に芯葉の黄色っぽい部分は甘味があり、ビタミンC もたっぷり。くせがないので食欲のない時にも食べやすく、 緑黄栄養補給にもうってつけの、体に優しい野菜です。
