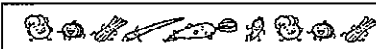


くるみの部屋
12月
予定献立表
2018年
12月
1日

		午前食 10:00より						午後食 14:00より					
		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～	
15	土	洋風うどん かぼちゃの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト) ゆで ブロッコリー	洋風うどん かぼちゃの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト) ゆで ブロッコリー	洋風うどん かぼちゃの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト) ゆで ブロッコリー	みそ雑炊 煮魚	(さつまいも・玉ねぎ) 青菜のお浸し	みそ雑炊 煮魚	(さつまいも・玉ねぎ) 青菜のお浸し	みそ雑炊 煮魚	(さつまいも・玉ねぎ) 青菜のお浸し
17	月	硬かゆ 鶏団子 トマト煮	すまし汁 (青菜・麩) じゃが芋サラダ	軟飯 鶏団子 トマト煮	すまし汁 (青菜・麩) じゃが芋サラダ	軟飯 鶏団子 トマト煮	すまし汁 (青菜・麩) じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	トマトスープ きやべつ サラダ	パンケーキ 鮭ハンバーグ	トマトスープ きやべつ サラダ	パンケーキ 鮭ハンバーグ	トマトスープ
18	火	硬かゆ 肉豆腐	みそ汁 (大根・玉ねぎ) 白菜のお浸し	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (大根・玉ねぎ) 白菜のお浸し	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (大根・玉ねぎ) 白菜のお浸し	わかめうどん しらす大根	(人参・麩) じゃが芋の きんぴら	わかめうどん しらす大根	(人参・麩) じゃが芋の きんぴら	わかめうどん しらす大根	(人参・麩) じゃが芋の きんぴら
19	水	硬かゆ 肉じゃが	すまし汁 (青菜・麩) ブロッコリーの お浸し	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (青菜・麩) ブロッコリーの お浸し	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (青菜・麩) ブロッコリーの お浸し	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	コーンスープ 粉ふき芋	パン 魚のムニエル グリーンソース	コーンスープ 粉ふき芋	パン 魚のムニエル グリーンソース	コーンスープ
20	木	硬かゆ 魚のみそ焼き	みそ汁 (なめこ・豆腐) かぶの煮物	軟飯 魚のみそ焼き	みそ汁 (なめこ・豆腐) かぶの煮物	軟飯 魚のみそ焼き	みそ汁 (なめこ・豆腐) かぶの煮物	みそ煮込み うどん ハンバーグ	(大根・青菜) かぼちゃ煮	みそ煮込み うどん ハンバーグ	(大根・青菜) かぼちゃ煮	みそ煮込み うどん ハンバーグ	(大根・青菜) かぼちゃ煮
7	金	硬かゆ 炒り鶏	みそ汁 (白菜・麩) 小松菜の 煮びたし	軟飯 炒り鶏	みそ汁 (白菜・麩) 小松菜の 煮びたし	軟飯 炒り鶏	みそ汁 (白菜・麩) 小松菜の 煮びたし	蒸しパン 魚の野菜 あんかけ	きやべつ スープ さつまいも ミルク煮	蒸しパン 魚の野菜 あんかけ	きやべつ スープ さつまいも ミルク煮	蒸しパン 魚の野菜 あんかけ	きやべつ スープ
22	土	みそ雑炊 豆腐のそぼろ あんかけ	(さつまいも・玉ねぎ) ゆで ブロッコリー	みそ雑炊 豆腐のそぼろ あんかけ	(さつまいも・玉ねぎ) ゆで ブロッコリー	みそ雑炊 豆腐のそぼろ あんかけ	(さつまいも・玉ねぎ) ゆで ブロッコリー	硬かゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋
10	月	硬かゆ 香味ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) かぼちゃ煮	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) かぼちゃ煮	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) かぼちゃ煮	けんちんうどん さつまいも チーズサンド	(大根・人参) 青菜のしらす 和え	けんちんうどん さつまいも チーズサンド	(大根・人参) 青菜のしらす 和え	けんちんうどん さつまいも チーズサンド	(大根・人参) 青菜のしらす 和え
11	火	硬かゆ 魚の西京焼き	みそ汁 (豆腐・わかめ) 切り干し大根煮	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (豆腐・わかめ) 切り干し大根煮	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (豆腐・わかめ) 切り干し大根煮	しらす雑炊 野菜入り ハンバーグ	(白菜・人参) 青菜のごま和え	しらす雑炊 野菜入り ハンバーグ	(白菜・人参) 青菜のごま和え	しらす雑炊 野菜入り ハンバーグ	(白菜・人参) 青菜のごま和え
12	水	パンがゆ 魚のムニエル	シチュー カボチャサラダ	パン 魚のムニエル	シチュー カボチャサラダ	パン 魚のムニエル	シチュー カボチャサラダ	ひじきご飯 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色お浸し	ひじきご飯 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色お浸し	ひじきご飯 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色お浸し
13	木	硬かゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (かぶ・わかめ) 煮豆	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (かぶ・わかめ) 煮豆	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (かぶ・わかめ) 煮豆	蒸しパン 肉団子	白菜スープ ゆで ブロッコリー	蒸しパン 肉団子	白菜スープ ゆで ブロッコリー	蒸しパン 肉団子	白菜スープ
14	金	硬かゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (麩・青菜) 白菜サラダ	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (麩・青菜) 白菜サラダ	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (麩・青菜) 白菜サラダ	けんちん雑炊 魚のおろし煮	(大根・ごぼう) さつまいも みそ煮	けんちん雑炊 魚のおろし煮	(大根・ごぼう) さつまいも みそ煮	けんちん雑炊 魚のおろし煮	(大根・ごぼう) さつまいも みそ煮
21	金	硬かゆ メンチカツ	みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) きやべつサラダ	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) きやべつサラダ	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) きやべつサラダ	パンがゆ (牛乳) 野菜入り白身魚 のハンバーグ	トマトスープ グリーンマッシュ	パンケーキ 野菜入り白身魚 のハンバーグ	トマトスープ グリーンマッシュ	パンケーキ 野菜入り白身魚 のハンバーグ	トマトスープ

旬の食材
大根・かぶ・人参・白菜
ほうれん草・小松菜
ブロッコリー・カリフラワー
みかん・りんご



体を温める食材
食材には体を温める働きがあるものと、身体を冷やす働きがあるものがあります。寒くなるこの時期は身体を温めてくれる食材を積極的に摂り、身体の内側から温めましょう。

根菜類
土の中で育つ根菜類は身体を温める性質を持っています。根菜類は自分に熱があるので熱い太陽から逃れようとして地面の下へ深く伸びようとします。逆に土の上で育つ野菜は、身体を冷やす性質を持っています。冷たい性質を持つ野菜は、熱を得ようと太陽に向かって伸びていきます。
ごぼうや大根、かぶ、人参、レンコン、生姜など

冬に旬を迎えるもの、寒い土地で採れるもの
寒い土地、寒い時期に育つものは身体を温める性質があります。
ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、春菊、ネギ、かぼちゃりんごなど



☆ 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。

日にち	曜日	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	
15	土	スパゲティ ミートソース	三色スープ	▲温野菜サラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 炊き込みご飯<煮魚> みそ汁	どんぐり(3~5才児) 炊き込みご飯 みそ汁	640kcal 450kcal	
17	月	七分つきご飯	ワンタンスープ	鶏のチャップ	▲じゃが芋の ころころサラダ	おからケーキ<鮭ハンバーグ> トマトスープ	牛乳 牛乳	725kcal 526kcal
18	火	納豆ご飯	みそ汁 (大根・えのき)	肉豆腐	白菜のナムル	豆腐ドーナツ<しらす大根> ブロッコリーとカリフラワーのスープ	牛乳 牛乳	605kcal 430kcal
19	水	カレーライス	かき卵スープ	大豆のころころサラダ	ゆでブロッコリー	ホットサンド <魚のムニエルグリーンソース> コーンスープ	牛乳 牛乳	721kcal 419kcal
20	木	菜飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	魚のネギ味噌焼き	▲かぶの梅マヨネーズ和え ころころごぼう	豚汁うどん<かぼちゃの煮物>	牛乳	627kcal 445kcal
7	金	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	炒り鶏	小松菜のじゃこ和え	肉まん<魚の野菜あんかけ> 中華スープ	牛乳	559kcal 413kcal
22	土	マーボー丼	スープ	▲大根サラダ	ゆでブロッコリー	ゆかりおにぎり<魚と野菜の煮物> みそ汁	牛乳	666kcal 466kcal
10	月	七分つきご飯	みそ汁 (あおさ・玉ねぎ)	豚の香味焼き	かぼちゃ煮 水菜と油揚げの煮びたし	蒸かし芋のチーズサンド <青菜のしらす和え> 根菜スープ	牛乳	586kcal 412kcal
11	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・えのき)	魚の変わり西京焼き	切り干し大根とツナの サラダ	11日スノーボールクッキー・スープ <野菜入りハンバーグ> 25日クリスマスクッキー・スープ	牛乳	666kcal 479kcal
12	水	バターロール	鮭の クリームシチュー	ウインナーソテー	▲カボチャサラダ	ひじきと鮭ご飯<魚の照り焼き> みそ汁	牛乳	747kcal 525kcal
13	木	生姜ご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	魚の塩焼き	煮豆 ▲春菊とツナのマヨネーズ和え	3日ピザ蒸しパン 27日ほうれん草とチーズの蒸しパン 白菜ときのこのスープ<肉団子>	牛乳	608kcal 446kcal
14	金	ゆかりご飯	みそ汁 (ごぼう・麩)	タンドリーチキン	▲白菜とりんごのサラダ	けんちん雑炊・するめ <魚のおろし煮>	牛乳	523kcal 366kcal
21	金	ご飯	みそ汁 (ほうれん草・かぼちゃ)	1・2才児 メンチカツ 3~5才児 スコッチエッグ	しらすのフレンチサラダ	誕生会ケーキ<野菜入り白身ハンバーグ> スープ	牛乳	658kcal 483kcal

体を温める食材

食材には体を温める働きがあるものと、身体を冷やす働きがあるものがあります。寒くなるこの時期は身体を温めてくれる食材を積極的に摂り、身体の内側から温めましょう。

根菜類

土の中で育つ根菜類は身体を温める性質を持っています。根菜類は自分に熱があるので熱い太陽から逃れようとして地面の下へ深く伸びようとします。逆に土の上で育つ野菜は、身体を冷やす性質を持っています。

冷たい性質を持つ野菜は、熱を得ようと太陽に向かって伸びていきます。

ごぼう、大根、かぶ、人参、レンコン、生姜など

冬に旬を迎えるもの、寒い土地で採れるもの

寒い土地、寒い時期に育ったものは身体を温める性質があります。

ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、春菊、ネギ、かぼちゃ、りんごなど

黒っぽいもの、暖色系のもの

雪のように白い食べ物が身体を冷やすのに対して、黒い食べ物、暖かさを連想させる赤、黄色、オレンジといった暖色系の食べ物は、身体を温めます。黒いもの:黒ゴマ、黒砂糖、ごぼう、黒豆、ひじき、しょうゆなど
暖色系のもの:紅鮭、マグロ、赤身の肉、卵、明太子、人参、かぼちゃなど

発酵しているもの

発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、身体を温めます。紅茶、納豆、キムチ、チーズ、漬物、味噌など

寒いとき体を温めるため、コーヒーや緑茶を飲む人も多いと思いますが、熱い国で育つコーヒーや製造過程で発行していない緑茶や抹茶は、寒いときに飲むとさらに身体を冷やしてしまうので気を付けましょう。

~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



<今月の主な食事予定>

18日(火) プ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・こりすきっちゃん ...クリスマスケーキでお祝いします。

- ☆ 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。



<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。

▲ マヨネーズ



~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。



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。

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)		1320kcal (1050kcal)	646kcal (453kcal)	674kcal (597kcal)
たんぱく質(g)		53g (40g)	24g (17g)	29g (23g)
脂質(g)		37g (30g)	20g (14g)	17g (16g)

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。