



12月

寒い日々が続く、冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊き・よせ鍋などのなべ物がおいしい季節です。鍋は野菜もたっぷり食べることができます。体の芯から温まる根菜類をたくさん入れたお鍋で家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

今月の予定

12月 11日(金) …誕生会

軽食のメニューが、御祝いメニューになります。

予定…ココアいちごロールケーキ
フルーツ
牛乳

12月 21日(月) …冬至

冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。

カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

今月のフルーツ：りんご・みかん

0～1才食献立表

2020年 12月 こぐま保育園 給食室

		朝のおやつ	後期後半食 昼 食	完了食 昼 食	一才児食 昼 食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽 食
14 28	月	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 ふろふき大根 ほうれん草のお浸し	スイートポテト かぶの煮物 ミルク100cc	スイートポテト 炒り子フルーツ 牛乳 芋羊羹
1 15	火	ビスケット 牛乳	唐揚げ→鶏肉団子	唐揚げ→鶏肉団子	パン わかめスープ 鶏肉の唐揚げ トマト ブロッコリーのお浸し	やわらかチャーハン 人参の煮物 ミルク100cc	ジャコチャーハン フルーツ 牛乳
2 16	水	粉ふき芋 牛乳	鶏肉の照り焼き→鶏肉団子	鶏肉の照り焼き→鶏肉団子	きつねうどん 鶏肉の照り焼き 白菜と人参のお浸し	やわらか中華おこわ 南瓜の煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
3 17	木	クラッカー 牛乳	軟飯 切り干し大根の煮付け →大根と人参の煮物	切り干し大根の煮付け →大根と人参の煮物	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 真珠蒸し 切り干し大根の煮付け ほうれん草のお浸し	スパゲティナポリタン 大根の煮物 ミルク100cc	スパゲティ ナポリタン フルーツ 牛乳
4 18	金	ビスケット 牛乳	軟飯 ブリの照り焼き→鱈の塩焼き	ブリの照り焼き→鱈の塩焼き	里芋御飯 味噌汁(白菜・油揚げ) ブリの照り焼き キャベツと人参のお浸し	マカロニグラタン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	マカロニグラタン フルーツ 炒り子 牛乳 抹茶蒸しパン
5 19	土	せんべい お茶	軟飯 金時豆→粉ふき芋	金時豆→粉ふき芋	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) めかじきの味噌漬け焼き 金時豆の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	チンスコウ 大根と人参の煮物 ミルク100cc	チンスコウ フルーツ お茶
7 21	月	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) 鱈の塩焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	肉まんじゅう 大根の煮物 ミルク100cc	肉まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
8 22	火	クラッカー 牛乳	軟飯 豆腐の寄せ揚げ→寄せ揚げ煮	同 右	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 豆腐の寄せ揚げ じゃが芋の磯和え チンゲンサイのお浸し	人参ケーキ 冬瓜の煮物 ミルク100cc	人参ケーキ フルーツ 牛乳
9 23	水	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト ブロッコリーとりんごのサラダ	ワンタンスープ さつまいもの茶巾 ミルク100cc	ワンタンスープ ふかしもち フルーツ お茶
10 24	木	クラッカー 牛乳	軟飯 鯖→鯖の塩焼き	鯖→鯖の塩焼き	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) 鯖の味噌煮 人参の含め煮 ほうれん草のお浸し	きなこゴマ蒸しパン 茄子の煮物 ミルク100cc	きなこゴマ蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳
11 25	金	ふかし南瓜 牛乳	御飯 メンチカツ→豚肉団子	メンチカツ→豚肉団子	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) メンチカツ さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	柔らかちらし寿司 かぶの煮物 ミルク100cc	誕生会 牛乳 フルーツ ちらし寿司
12 26	土	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) めかじきの味噌漬け焼き 粉ふき芋 ブロッコリーのお浸し	オレンジ蒸しパン 南瓜の煮物 ミルク100cc	オレンジ蒸しパン フルーツ お茶

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。

給食献立表

2020年 12月 こぐま保育園 給食室



12月

寒い日々が続く、冬も本番です。
 厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊き、よせ鍋など、なべものがおいしい季節です。
 ごぼう、玉葱、ねぎ、大根、人参、生姜など、体がしんから温まる根菜類をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

今月の予定

12月 8日 (火) …小遠足
 お弁当の準備をお願いします。

12月 15日 (火) …餅つき
 子どもたちがお餅つきをします。
 今年は、ついた餅を鏡餅にします。

12月 11日 (金) …誕生会
 軽食のメニューが、
 御祝いメニューになります。
 予定…ココアいちごロールケーキ
 フルーツ シュース

12月 21日 (月) …冬至
 冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。
 カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

保育園では21日の日に

「いとこ煮」として献立にです。

今月のフルーツ：りんご・みかんなど

	朝のおやつ	昼食	軽食	主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
14月 28	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 ぶろふき大根 ほうれん草のお浸し	スイートポテト フルーツ 芋羊羹 牛乳 昆布(炒り子)	米 砂糖	鮭 味噌 醤油	玉葱 わかめ 大根 柚子 ほうれん草	I単位 - 625kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.0g
1火 15	ビスケット 牛乳	パン わかめスープ 鶏肉の唐揚げ トマト ブロッコリーの塩茹で	ジャコ チャーハン フルーツ 牛乳	パンすりゴマ 小麦粉片栗粉 油 ゴマ油	鶏もも肉 醤油	わかめ 長葱 トマト ブロッコリー	I単位 - 619cal 蛋白質 25.5g 脂質 19.5g
2水 16	粉ふき芋 牛乳	きつねうどん 鶏肉の照り焼き 白菜と人参のお浸し	中華おこわ フルーツ 牛乳	うどん 砂糖	油揚げ 鶏もも肉 醤油	人参 小松菜 長葱 白菜	I単位 - 577kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.3g
3木 17	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 真珠蒸し 切り干し大根の煮付け ほうれん草のお浸し	スパゲティ ナポリタン フルーツ 牛乳	米 もち米 麩 砂糖	豚ひき肉 油揚げ 味噌 醤油	えのき 長葱 筍 椎茸 切干し大根 人参 ほうれん草	I単位 - 687kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.0g
4金 18	ビスケット 牛乳	里芋御飯 味噌汁(白菜・油揚げ) ブリの照り焼き キャベツと人参のお浸し	マカロニグラタン フルーツ 炒り子 お茶 抹茶蒸しパン	米 里芋 砂糖	油揚げ ブリ 味噌 醤油	白菜 キャベツ 人参 生姜	I単位 - 586kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.3g
5土 19	せんべい お茶	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) めかじきの味噌漬け焼き 金時豆の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	チンスコウ フルーツ お茶	米 砂糖 すりゴマ	絹豆腐 味噌 めかじき醤油 金時豆	なめこ ほうれん草	I単位 - 632kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.5g
7月 21	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) ししゃも(乳児：鰯) 南瓜の煮物 (21日いとこ煮) 小松菜のお浸し	肉まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳	米 麩 砂糖	ししゃも(鰯) 味噌 醤油 (21日小豆)	かぶ 南瓜 小松菜	I単位 - 602kcal 蛋白質 25.2g 脂質 12.8g
8火 22	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 豆腐の寄せ揚げ じゃがいもの磯和え チンゲンサイのお浸し	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 大和芋 片栗粉 油	木綿豆腐 卵 鶏ひき肉 味噌 醤油	キャベツ青のり 玉葱 長葱生姜 チンゲンサイ	I単位 - 760kcal 蛋白質 20.6g 脂質 29.0g
9水 23	ビスケット 牛乳	大根カレー 牛乳 ゆで卵(乳児 トマト) ブロッコリーとりんごのサラダ	ワンタンスープ ふかし芋 フルーツ お茶	米 油 砂糖 カレールウ バター	ツナ 卵 牛乳	大根 トマト・みか ん缶 にんにく生姜 ブロッコリーりんご	I単位 - 782kcal 蛋白質 21.4g 脂質 26.8g
10木 24	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) 鯖の味噌煮 人参の含め煮 ほうれん草のお浸し	きなこゴマ蒸し パン 炒り子 フルーツ 牛乳	米 麩 砂糖	鯖 醤油 味噌 赤味噌	しめじ 長葱 人参 生姜 ほうれん草	I単位 - 630kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.5g
11金 25	ふかし南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) メンチカツ さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	誕生会 牛乳 フルーツ ちらし寿司	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 パン粉 油	油揚げ 卵 豚ひき肉 味噌 醤油	もやし 玉葱 小松菜	I単位 - 746kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.8g
12土 26	せんべい お茶	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 粉ふきいも 小松菜のお浸し	オレンジ 蒸しパン フルーツ お茶	米 じゃが芋 砂糖	絹豆腐 鶏もも肉 味噌 醤油	長葱 小松菜	I単位 - 521kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.7g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
 朝のおやつは1~2才児に提供しています。
 1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)