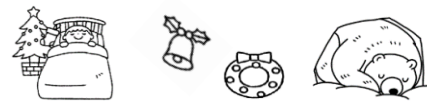


* * * * *


12月給食だよ!

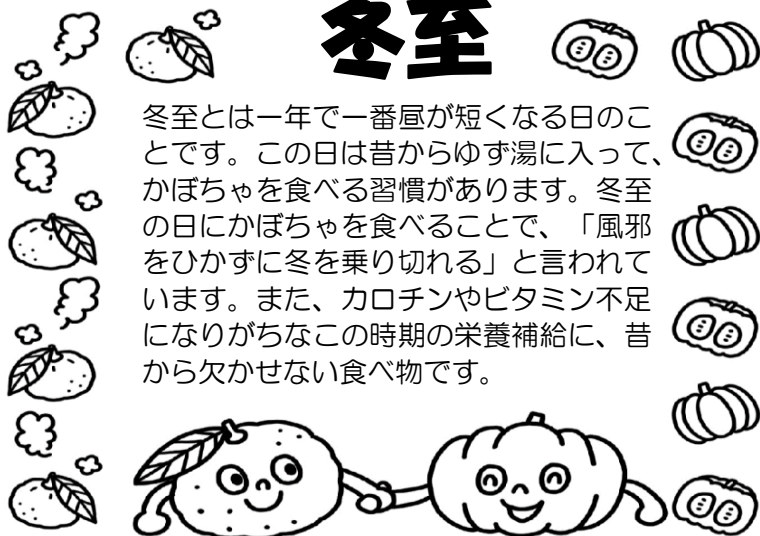

 * * * * *

令和2年11月30日
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎



今年も残すところあと一か月となりました。長いようで短かった一年。皆さんは元気に過ごすことができたでしょうか？いよいよ寒さも本番です。朝晩が冷え込み空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。今年最後も元気に過ごせるように「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけて元気に過ごしましょう

冬至



冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日にかぼちゃを食べることで、「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。また、カロチンや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です。

体を温める食べ物

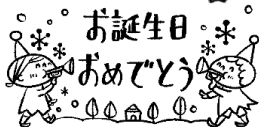
玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ・ニラ
 ごぼう・にんじん・れんこん
 しょうがなど

根菜類や暖色の野菜は体を温める効果があります。水分の多いものは体を冷やします。冬には寒い地方や寒い時期に収穫される野菜を積極的に取りましょう。



☆ 誕生会 12月18日(金)

- ☆ フライドチキン
- ☆ ポテトサラダ
- ☆ 添え野菜
- ☆ オレンジ
- ☆ パン



離乳食		
月	野菜粥 バナナヨーグルト	あんかけ丼 スープ りんごの甘煮
火	煮魚 野菜の煮物 おかゆ	コロコロハンバーグ スープ おかゆ
水	大根とツナのうま煮 煮びたし おかゆ	野菜の和風煮 バナナの甘煮 おかゆ
木	ポテトサラダ スープ おかゆ	大根と鮭の煮物 白和え風 おかゆ
金	さつまいものシチュー かぶと高野豆腐の煮物 おかゆ	ツナとチンゲン菜の煮物 煮びたし おかゆ

☆ 食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
乳児	基準量 487	18.3	13.6	200	2.3	200	0.25	0.28	18	1.5未満
児	給与量 516	21.5	14.6	299	2.2	129	0.31	0.49	22	1.5
幼児	基準量 559	21.0	15.5	260	2.3	200	0.32	0.36	18	1.8未満
児	給与量 588	24.3	17.1	243	2.3	156	0.35	0.49	26	1.7



幼児食予定献立表



12月	曜日	昼食	おやつ	あか ちやにくとせる	せ おつやちからにせる	みどり ちょうしきとどのえる	ちょうみりょう		
1	15	木	おでん おかか和え 白飯 果物	おったぽ	卵 ちくわ 厚揚げ さつまいも かつお節 せき粉	米 こんにゃく もち米 さつまいも 砂糖	大根 フロッコリー にんじん カリフラワー しめじ はくさい みかん	昆布だし しょうゆ みりん	
2		金	ビーフシチュー かぶの洋風煮 さつまいもサラダ 白飯 果物	ココアケーキ ミルク	牛肉 ベーコン ひよこ豆 卵 スキムミルク おから	米 さつまいも 砂糖 なたね油 薄力粉 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム フロッコリー かぶ エリンギ コーン きゅうり パセリ りんご	ビーフシチュー コンソメ 塩 酢 塩 ココア	
	16	金	がんもどき 小松菜の桜えび和え すまし汁 炊き合せはん	ココアケーキ ミルク	豆腐 ひじき 桜えび かまぼこ 油揚げ 卵 おから スキムミルク	米 なたね油 砂糖 里芋 薄力粉 バター	しいたけ にんじん れんこん ごぼう 小松菜 もやし 水菜 大根 みつ蒸 えのき しめじ	塩 しょうゆ 昆布だし ココア	
3		土	おにぎり けんちん汁 果物	お菓子	じゃこ 味噌	米 白ごま 里芋 こんにゃく	ごまつゆ 大根 かぶ ごぼう 葉ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ しめじ はくさい みかん	昆布だし 塩 しょうゆ	
	17	土	すき焼き丼 味噌汁 果物	お菓子	牛肉 味噌	米 しらたき 砂糖 里芋	はくさい にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 大根 ごぼう 葉ねぎ みかん	しょうゆ みりん 昆布だし	
5	19	月	シチュー サラダ 白飯 果物	スイートポテト ミルク	鶏肉 金時豆 卵 スキムミルク	米 じゃがいも なたね油 オリーブ油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん フロッコリー れんこん 水菜 かぶ キャベツ りんご	シチュー しょうゆ みりん 酢 塩	
6	20	火	麻婆豆腐 春雨サラダ ゆで卵 白飯	スノーボール ミルク	豚ミンチ 牛ミンチ 豆腐 味噌 卵 スキムミルク	米 なたね油 春雨 薄力粉 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが 千両菜 ニラ もやし パプリカ にんにく	しょうゆ みりん 鶏がら 酢	
7	21	水	鮎庵焼き かぼちゃと小豆のいとこ煮 味噌汁 白飯	ライスピザ	さわら 小豆 味噌	米 砂糖 なたね油 チーズ	ゆず かぼちゃ はくさい しめじ 春菊 にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン	しょうゆ みりん 昆布だし ケチャップ 塩	
8	22	木	ローストチキン マカロニサラダ ミネストローネ 白飯	チーズケーキ ミルク	鶏肉 ハム 大豆 卵 スキムミルク 生クリーム	米 なたね油 マヨネーズ クリームチーズ 砂糖 薄力粉 マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト トマトホール缶 グリーンピース パセリ	しょうゆ みりん 塩 コンソメ	
9		金	豚肉の衣揚げ 大根サラダ すまし汁 白飯	ヨーグルト ミルク	豚肉 卵 かつお節 豆腐 わかめ スキムミルク 生クリーム のり	米 薄力粉 なたね油 砂糖	大根 水菜 にんじん 豆苗 春菊 しいたけ りんご みかん もも マッシュマロ	塩 酢 しょうゆ 昆布だし	
23		金	天皇誕生日						
10	24	土	あんかけうどん 果物	お菓子	豚肉	うどん 片栗粉 なたね油	にんじん はくさい しめじ 玉ねぎ 長ねぎ パプリカ	しょうゆ みりん 塩	
12	26	月	中華丼 スープ 果物	ボンデケーキ ミルク	豚肉 せくらげ えび わかめ 卵 高野豆腐 スキムミルク	米 なたね油 白玉粉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ しょうが しいたけ 葉ねぎ 千両菜 りんご	鶏がら しょうゆ みりん 塩	
13	27	火	ぶりの照り焼き 煮出し 味噌汁 白飯	肉まん	ぶり 味噌 豚ミンチ	米 なたね油 さつまいも 薄力粉 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん ごぼう キャベツ しいたけ しめじ 大根 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ 長ネギ はくさい	しょうゆ みりん 昆布だし 塩 ベーキングパウダー	
14	28	水	鶏肉のトマトソース スパゲティサラダ スープ 白飯	ぜんざい ミルク	鶏肉 豆腐 小豆 スキムミルク	米 バター じゃがいも スパゲティ マヨネーズ 白玉粉 砂糖	トマト 玉ねぎ エリンギ にんじん コーン フロッコリー かぶ しめじ キャベツ	コンソメ 塩	
29		木	特別保育						

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	490	19.0	12.0	225	2.2	200	0.25	0.29	17	1.5未満
	給与量	558	21.4	12.8	289	2.5	154	0.32	0.49	32	1.4
幼児	基準量	580	21.0	15.0	260	2.5	225	0.31	0.35	20	1.8未満
	給与量	629	23.6	15.3	257	2.6	190	0.36	0.48	39	1.7