



12月 給食だより



木の実幼稚園

早いもので、もう2020年が終わります。新型コロナウイルスに振り回され、日常が日常でなくなった1年になりました。不便なことも多く、何かと落ち着かないまま年末を迎えようとしています。それでも変わらず明るく元気いっぱいの子供たちに力をもらい、保護者のみなさまにも多くのご協力をいただきここまでやっていくことができました。子供たちの給食を楽しみに待っていてくれる姿や、「おいしかったー！」という笑顔に、日々助けられているのだとひしひしと感じています。



12月、これからたくさんの行事が続きます。音楽会、クリスマス、大晦日、そしてお正月…楽しいことがたくさんありますね。しかしコロナがまた流行り始めていますので、感染症対策を行い、規則正しい生活を心がけましょう。栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・手洗いうがいをしっかりと行い、楽しく元気に2020年を締めくくりましょう。

どのクラスも最近では、給食を食べる量がどんどん増えており、おかわりもたくさん来てくれるようになりました。毎日とても作り甲斐があります☆何かと忙しく気づけば年の瀬、という12月ですが、ひとつひとつの時間を大切に、日々の給食づくりに励んでいこうと思います。

ハートフードクリエーツ株式会社
木の実幼稚園 担当調理師 佐藤 朱莉



冬至について (12月21日)

冬至の日は太陽が出ている時間が一年の中で一番短く、夜が一番長い日です。太陽が生まれ変わる日とも考えられています。

冬至といえば、「南瓜(なんきん)」



「ん(運:うん)」がたくさんつくからと縁起の良いものとして古くから冬至の日に食べられてきました。また、旬は夏ですが保存がきくことから冬の貴重な栄養源として重宝されてきました。

風邪予防に役立つビタミンAも多く含まれており冬にぴったりの食材です。



冬至の日の夜は「ゆず湯」

冬が旬のゆずは、香りが強く「強い香りの素には邪気が起こらない」という考えから太陽が生まれ変わる節目に邪気を寄せ付けなくするようにとゆず湯に入るようになりました。美肌効果も風邪予防にもなるので親子でゆず湯につかってよい年越しにそなえましょう♪

給食にも南瓜(かぼちゃ)を使ったメニューを取り入れています♪探してみてくださいね。



12/23 クリスマスメニュー チューリップ唐揚げ



チューリップは、鶏の手羽部分の骨付き肉です。手羽元でよく作られ、下(細い部分)のお肉に切り込みを入れ、そこから上にひっくり返したその形が、花のチューリップのように見えることから、そのように呼ばれるようになりました。ひと工夫で食べやすく、ボリュームミーに見えます!

パティシエ特製!
クリスマスケーキもあります☆
お楽しみに♪

年越しそば



大晦日に食べるものでおなじみの年越しそば。江戸時代に定着したといわれており、今年の苦勞や不運を断ち切る・無病息災・長寿・金運上昇など、様々な意味や願いが込められています。来年はどうかこのコロナという災厄が落ち着きますようにと願い、大晦日は温かい年越しそばを召し上がってみてはいかがでしょうか?





日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1火	ご飯 鶏の香草焼き がんもの煮物 小松菜のサラダ すまし汁	鶏肉 枝豆がんも,昆布,かつおぶし わかめ,昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん,胡瓜,コーン 大根,えのき	精白米 じゃが芋 てんさい糖 てんさい糖	にんにく,食塩,パセリ みりん,料理酒,薄口醤油 ボン酢 薄口醤油,みりん,食塩	428 kcal 29.5 g 15.2 g 1.9 g	マッシュマロコーンフレーク お茶
2水	お弁当日						
3木	キャロットライス ミートボール ジャーマンポテト 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ	ミートボール ウインナー ツナ	にんじん 玉ねぎ 胡瓜,コーン 大根,白菜,にんじん	精白米 じゃが芋,サラダ油	コンソメ,食塩 パセリ,食塩,にんにく,コンソメ 青じそドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	396 kcal 12.1 g 8.5 g 2.3 g	ぱりんこ ラムネ りんごジュース ビスコ ミニゼリー オレンジジュース
4金	ご飯 鮭の和風マヨ焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 りんご	鮭,あおのり いんげん 味噌,豆腐,薄揚げ,昆布,かつおぶし	にんじん 大根,青ねぎ りんご	精白米 マヨネーズ 白ごま,てんさい糖	食塩 濃口醤油	404 kcal 19.9 g 10.6 g 1.6 g	ハッピーターン マッシュマロ カルピスジュース
7月	五目チャーハン スマイルポテト ほうれん草ともやしサラダ	鶏ミンチ ツナ	コーン,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ブリンピース	精白米,サラダ油 スマイルポテト,サラダ油 てんさい糖,サラダ油	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油 米酢,薄口醤油	392 kcal 10.3 g 10.0 g 0.3 g	バタークッキー りんごジュース
8火	味噌煮込み風うどん ベーコンときのこのバター炒め ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	豚肉,赤味噌,味噌,昆布,かつおぶし ベーコン	白菜,にんじん,椎茸,青ねぎ しめじ,えのき ブロッコリー,にんじん,コーン	うどん,てんさい糖 バター てんさい糖,ごま油,白ごま	みりん,濃口醤油 パセリ,食塩 濃口醤油,米酢 オレンジゼリー	385 kcal 16.5 g 8.7 g 2.1 g	ピザまん お茶
9水	ビビンバ丼 大根と胡瓜のナムル キャンディチーズ	合挽ミンチ キャンディチーズ	もやし,ほうれん草,にんじん 胡瓜,大根,にんじん	精白米,ごま油,てんさい糖 ごま油,白ごま,てんさい糖	にんにく,生姜,みりん,料理酒,濃口醤油,食塩 濃口醤油	373 kcal 15.1 g 10.4 g 1.4 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース
10木	冬野菜カレーライス コーンサラダ みかん	豚肉	玉ねぎ,にんじん,大根,れんこん,こぼろ,グリーンピース 胡瓜,にんじん,コーン みかん	精白米,サラダ油,じゃが芋	にんにく,カレーパウダー 青じそドレッシング	395 kcal 9.3 g 8.2 g 1.8 g	リッツ ラムネ カルピスジュース
11金	音楽会 (1部)						
12土	音楽会 (2部・3部)						
14月	振替休日 (音楽会)						
15火	ゆかりご飯 鯛のオーロラソース焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	鯖 ベーコン 海苔 味噌,わかめ,昆布,かつおぶし	ブロッコリー,玉ねぎ ほうれん草,にんじん しめじ,大根	精白米 マヨネーズ サラダ油 てんさい糖	ゆかり ケチャップ,食塩,パセリ にんにく,食塩,濃口醤油 濃口醤油	375 kcal 18.7 g 8.4 g 1.8 g	コナツツサブレ ミニゼリー カルピスジュース
16水	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	鶏肉,高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし ツナ 昆布,かつおぶし	にんじん ごぼう,にんじん ほうれん草,えのき バナナ	精白米 サラダ油,てんさい糖 白ごま,てんさい糖 じゃが芋	薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 薄口醤油,米酢 薄口醤油,みりん,食塩	421 kcal 17.8 g 10.0 g 1.6 g	あんぱんまん,煎餅 ラムネ りんごジュース
17木	ロールパン 照り焼きハンバーグ コーンソテー ダブルポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ツナ	コーン 胡瓜,にんじん キャベツ,玉ねぎ,小松菜	ロールパン てんさい糖,片栗粉 サラダ油 じゃが芋,さつま芋,マヨネーズ	濃口醤油,みりん パセリ,食塩 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	321 kcal 14.4 g 11.9 g 2.3 g	ココア蒸しパン お茶
18金	ご飯 豚肉の生姜炒め 卵焼き ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁	豚肉 卵焼き ツナ 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,にんじん 青ねぎ	精白米 サラダ油,てんさい糖 じゃが芋	生姜,濃口醤油,みりん,料理酒 青じそドレッシング	388 kcal 20.7 g 11.5 g 1.9 g	雪の宿 オレンジジュース
21月	ご飯 鯛の味噌煮 ふかし芋 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	鯖,味噌 わかめ,昆布,かつおぶし	ほうれん草,にんじん しめじ,白菜	精白米 てんさい糖 さつま芋 白ごま,てんさい糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 食塩 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	405 kcal 15.5 g 12.3 g 1.6 g	動物ビスケット カルピスジュース
22火	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ウインナー 大根のおかか和え 味噌汁	豚肉,豆腐,昆布,かつおぶし ウインナー かつおぶし 味噌,昆布,かつおぶし	白菜,しめじ,にんじん 大根,にんじん えのき,玉ねぎ,青ねぎ	精白米 春雨,サラダ油,てんさい糖 てんさい糖	濃口醤油,みりん 濃口醤油	387 kcal 16.3 g 8.0 g 1.6 g	焼きおにぎり お茶
23水	ご飯 チュリップ唐揚げ ブロッコリーのサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	鶏肉 豆乳,クリーム	ブロッコリー,にんじん 玉ねぎ,にんじん レモン汁,いちご	精白米 片栗粉,サラダ油 てんさい糖 薄力粉,てんさい糖,サラダ油 グラニュー糖	にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒 ボン酢 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ ライスミルク,コーンスターチ ベーキングパウダー,重曹,食塩	479 kcal 15.4 g 17.8 g 1.8 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
24木	終業式						

※スプーン・フォークマークについて



給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	396kcal	16.5g	10.8g	1.7g

冬季特別保育 15時おやつ

25日(金) 満月ボン、ミニゼリー、オレンジジュース
28日(月) きな粉餅、ラムネ、カルピスジュース

[月間栄養価一覧表]

2020年12月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

2020-11-24 印刷

日曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g		
1 火	ご飯、鶏の香草焼き、がんもの煮物、小松菜のサラダ、すまし汁	395.65	428	29.5	15.2	48.3	181	3.2	138	0.16	0.23	19	2.5	1.9		
3 木	キャロットライス、ミートボール、ジャーマンポテト、胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ	363.36	396	12.1	8.5	64.6	32	1.2	123	0.13	0.09	12	2.4	2.3		
4 金	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、いんげんの胡麻和え、味噌汁、りんご(1/8個)	352.90	404	19.9	10.6	54.9	175	2.6	30	0.19	0.13	3	5.0	1.6		
7 月	五目チャーハン、スマイルポテト、ほうれん草ともやしのサラダ	192.62	392	10.3	10.0	62.9	42	1.5	189	0.15	0.11	24	3.2	0.3		
8 火	味噌煮込み風うどん、ベーコンときのこのバター炒め ブロッコリーのサラダ、JFSAオレンジゼリー	481.09	385	16.5	8.7	59.0	53	1.5	105	0.38	0.22	34	4.4	2.1		
9 水	ビビンバ丼、大根と胡瓜のナムル、キャンディーチーズ	217.60	373	15.1	10.4	51.4	122	1.9	219	0.12	0.20	12	2.6	1.4		
10 木	冬野菜カレーライス、コーンサラダ、みかん(1/2個)	303.15	395	9.3	8.2	69.1	36	1.3	103	0.23	0.08	18	4.9	1.8		
15 火	ゆかりご飯、鯖のオーロラソース焼き、ブロッコリーとベーコンの炒め物 ほうれん草の磯辺和え、味噌汁	350.08	375	18.7	8.4	53.4	155	2.8	158	0.20	0.30	38	3.0	1.8		
16 水	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、ごぼうサラダ、すまし汁、バナナ(1/3本)	415.99	421	17.8	10.0	62.0	179	2.6	135	0.13	0.15	10	3.6	1.6		
17 木	ロールパン、照り焼きハンバーグ、コーンソテー、ダブルポテトサラダ コンソメスープ	337.81	321	14.4	11.9	38.9	102	1.6	49	0.17	0.12	16	4.0	2.3		
18 金	ご飯、豚肉の生姜炒め、卵焼き、ほうれん草とツナのサラダ、味噌汁	376.80	388	20.7	11.5	48.0	187	2.8	247	0.34	0.26	24	2.8	1.9		
21 月	ご飯、鯖の味噌煮、ふかし芋、ほうれん草の胡麻和え、すまし汁	342.80	405	15.5	12.3	53.5	159	2.7	153	0.17	0.25	19	2.2	1.6		
22 火	ご飯、豚肉と白菜のうま煮、ウインナー(やすい)、大根のおかか和え 味噌汁	356.75	387	16.3	8.0	58.5	151	2.5	72	0.33	0.14	9	2.3	1.6		
23 水	ご飯、チューリップ唐揚げ、ブロッコリーのサラダ、マカロニスープ クリスマスケーキ	340.02	479	15.4	17.8	59.5	40	1.2	120	0.11	0.17	14	1.7	1.8		
期間内の合計		4826.62	5549	231.5	151.5	784.0	1614	29.4	1841	2.81	2.45	252	44.6	24.0		
動物性脂質比率 49.97 %		一日あたりの平均		344.76	396	16.5	10.8	56.0	115	2.1	132	0.20	0.18	18	3.2	1.7
基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	180	1.7	135	0.21	0.24	13	3.7	1.7		
充足率		0.0	97.8	116.2	92.3	92.1	63.9	123.5	97.8	95.2	75.0	138.5	86.5	100.0		