

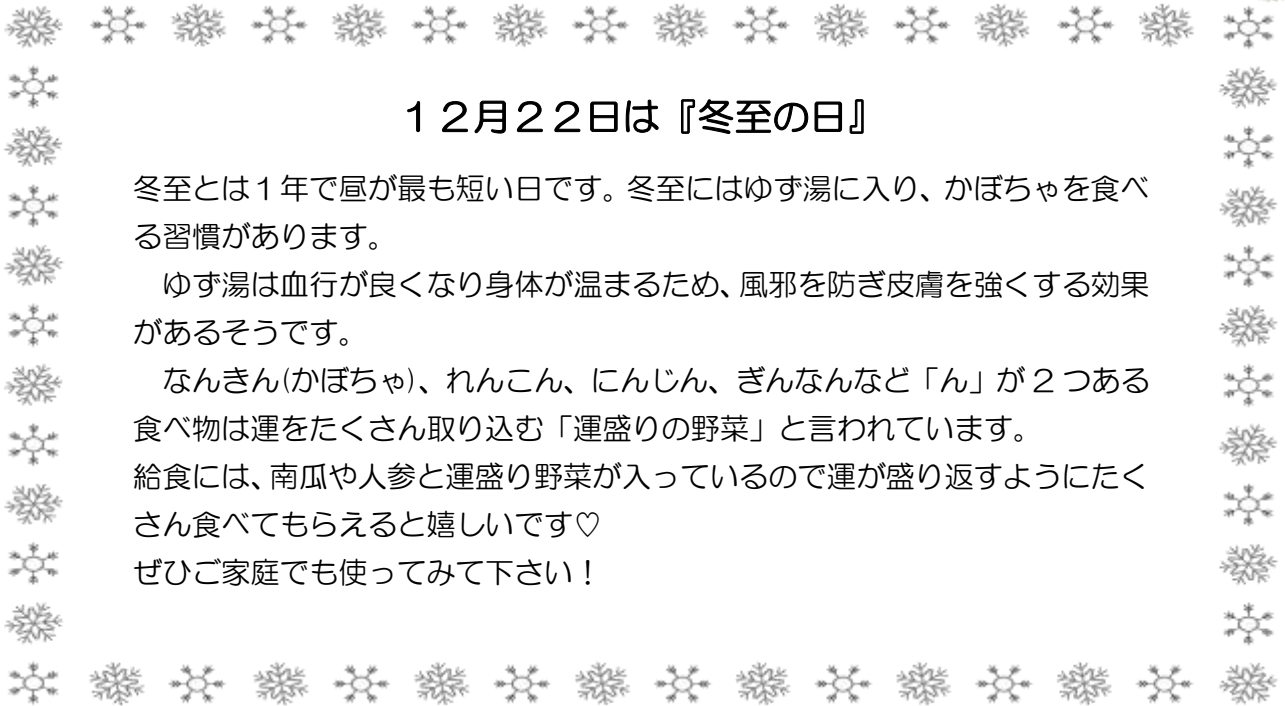


12月 給食だより



木の実幼稚園

今年も残すところわずかとなりました。朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。楽しいイベントが多い季節でもあるので、体調を崩さないようにして、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう！



12月22日は『冬至の日』

冬至とは1年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなんなど「ん」が2つある食べ物は運をたくさん取り込む「運盛りの野菜」と言われています。

給食には、南瓜や人参と運盛り野菜が入っているので運が盛り返すようにたくさん食べてもらえると嬉しいです♡

ぜひご家庭でも使ってみてください！

～冬野菜について～

①身体を温める

ビタミンEが血行促進作用、ビタミンCは鉄分の吸収する作用があり毛細血管の作用を保ってくれる働きがあります。

②免疫力を高める

風邪のひきやすい季節に旬を迎える冬野菜は免疫力を高める栄養素がたくさん含まれます。

冬野菜をたくさん食べて
寒い冬を乗り越えましょう！



クリスマスメニュー (12月23日)

給食の最終日、23日はクリスマスメニューとなっています。今年はローストチキン、クリスマスケーキがあります。クリスマスケーキは、ハートスのパティシェ特製！！ケーキになっています。とても可愛いくて美味しいので、楽しみにしててくださいね～♪

2学期は、みんなの食欲がぐんとあがり、
おかわりもたくさん来てくれるようになりました♪
今月もたくさん食べて、イベントいっぱいの12月を楽しみ、
元気に新年を迎えましょう☆☆



ハートスフードクリエイツ株式会社
木の実幼稚園 栄養士 市村 敏幸



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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1水	ご飯 鶏の香草焼き がんもの煮物 コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 がんも,昆布,かつおぶし ツナ	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,えのき,チンゲン菜	精白米 じゃが芋 てんさい糖 マヨネーズ	にんにく,食塩,バジル みりん,料理酒,淡口醤油 食塩 淡口醤油,食塩,コンソメ,パセリ	490 kcal 37.2 g 20.2 g 2.0 g	リッツ ラムネ カルピスジュース
2木	ご飯 ぶりの照り焼き ウィンナーとコーンのソテー 大根ときゅうりのナムル ピーフンのすまし汁	ぶり ウィンナー わかめ,昆布,かつおぶし	コーン 大根,胡瓜,にんじん 玉ねぎ,にんじん	精白米 てんさい糖,片栗粉 サラダ油 てんさい糖,ごま油,白ごま ピーフン	食塩,みりん,料理酒,濃口醤油 食塩,パセリ 濃口醤油 淡口醤油,みりん,食塩	435 kcal 18.4 g 11.0 g 2.0 g	手ようかん お茶
3金	味噌煮込み風うどん 星型ポテト ブロッコリーの磯辺和え 青りんごゼリー	豚肉,味噌,味噌,昆布,かつおぶし 海苔	白菜,にんじん,椎茸,青ねぎ ブロッコリー,にんじん	うどん,てんさい糖 星型ポテト,サラダ油 てんさい糖	みりん,濃口醤油 濃口醤油 青りんごゼリー	442 kcal 16.4 g 8.4 g 2.3 g	マリービスケット オレンジジュース
6月	ひじきご飯 とんかつ コーンサラダ すまし汁	薄揚げ,ひじき,昆布,かつおぶし とんかつ 豆腐,昆布,かつおぶし	にんじん 胡瓜,にんじん,コーン しめじ,青ねぎ	精白米,てんさい糖,サラダ油 サラダ油 マヨネーズ	みりん,料理酒,淡口醤油 とんかつソース 食塩 みりん,淡口醤油,食塩	427 kcal 17.1 g 11.6 g 1.9 g	ハッピーターン マシュマロ りんごジュース
7火	お弁当日						あんぱん,まんじゅう,ラムネ カルピスジュース
8水	五目チャーハン ミートボール ほうれん草ともやし のサラダ バナナ	鶏ひき肉 ミートボール ツナ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン 椎茸,コーン,グリーンピース ほうれん草,もやし バナナ	精白米,ごま油 てんさい糖,サラダ油	淡口醤油,料理酒,食塩,中華味,濃口醤油 濃口醤油,米酢	367 kcal 11.3 g 6.1 g 0.8 g	ムーンライト オレンジジュース
9木	牛丼 卵焼き 白菜のゆかり和え キャンディチーズ	牛肉,昆布,かつおぶし 卵焼き 竹輪 キャンディチーズ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,白ねぎ 白菜,胡瓜	精白米,てんさい糖	みりん,料理酒,濃口醤油 ゆかり,食塩	400 kcal 19.5 g 11.5 g 1.2 g	黒糖お麩ラスク お茶
10金	音楽会前日(午前保育)						
11土	音楽会当日						
13月	振替休日						
14火	ご飯 鮭のパン粉焼き 大学芋 キャベツとハムのサラダ 味噌汁	鮭 ハム 豆腐,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	キャベツ,胡瓜,にんじん 青ねぎ	精白米 マヨネーズ,パン粉 さつまいも,てんさい糖 サラダ油,黒ごま フレンチドレッシング	食塩,パセリ 濃口醤油	456 kcal 19.9 g 14.5 g 1.9 g	こつぶっこ りんごジュース
15水	ご飯 鶏肉と大根の煮物 チャーマンポテト いんげんごま和え すまし汁	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし ウィンナー いんげん 昆布,かつおぶし	大根,玉ねぎ,にんじん 玉ねぎ にんじん 小松菜,えのき,青ねぎ	精白米 てんさい糖,サラダ油 じゃが芋,サラダ油 てんさい糖,白ごま	みりん,料理酒,淡口醤油,食塩 パセリ,食塩,コンソメ,にんにく 濃口醤油 淡口醤油,みりん,食塩	426 kcal 20.3 g 10.7 g 2.1 g	豆乳ドーナツ お茶
16木	食パン 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのソテー 胡瓜とツナのサラダ にんじんポタージュ	ハンバーグ ベーコン ツナ 牛乳	ブロッコリー,玉ねぎ 胡瓜,コーン 人参,玉ねぎ	食パン てんさい糖,片栗粉 サラダ油 マヨネーズ	みりん,濃口醤油 濃口醤油,食塩,にんにく 食塩 シチューミックスクリーム,コンソメ,パセリ	363 kcal 17.7 g 16.9 g 2.5 g	源氏パイ マシュマロ オレンジジュース
17金	冬野菜カレーライス 焼きスマイルポテト ほうれん草の和風和え みかん	豚肉 薄揚げ	玉ねぎ,にんじん,大根 れんこん,ごぼう ほうれん草,にんじん みかん	精白米,じゃが芋,サラダ油 スマイルポテト てんさい糖	にんにく,カレールウ 濃口醤油	414 kcal 10.9 g 11.0 g 2.2 g	ぱりんこ ラムネ カルピスジュース
20月	個人懇談1日目(午前保育)						雪の音 りんごジュース
21火	個人懇談2日目(午前保育)						ピザパン お茶
22水	ご飯 鯖の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	鯖 小豆,昆布,かつおぶし ハム 豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜 にんじん,胡瓜 大根,青ねぎ	精白米 てんさい糖 春雨	みりん,料理酒,濃口醤油,しょうが 淡口醤油,みりん 和風胡麻醤油ドレッシング	415 kcal 16.6 g 12.7 g 2.1 g	動物ビスケット オレンジジュース
23木	菜飯 ローストチキン ブロッコリーのサラダ 豆乳きのこスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ツナ 豆乳 豆乳,豆乳クリーム	ブロッコリー,にんじん,コーン 舞茸,しめじ,玉ねぎ,にんじん レモン汁	精白米 じゃが芋,はちみつ マヨネーズ 薄力粉,てんさい糖 サラダ油,グラニュー糖	菜飯 食塩,こしょう,濃口醤油,にんにく 食塩 コンソメ,食塩 ペーキングパウダー,重曹,食塩 粉ゼラチン,砂糖	443 kcal 18.4 g 17.2 g 1.6 g	果物ゼリー お茶

※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	423kcal	18.6g	12.7g	1.9g

冬季特別預かり保育のおやつ

27日(月)：あんぱん,まんじゅう,ラムネ
りんごジュース
28日(火)：ミレービスケット,マシュマロ
オレンジジュース

[月間栄養価一覧表]

2021年12月

予定献立

木の実幼稚園

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	食塩相当量 g
1	水	ご飯、鶏の香草焼き、がんもの煮物、コールスローサラダ、コンソメスープ	404.96	490	37.2	20.2	2.0
2	木	ご飯、ぶりの照り焼き、ウインナーとコーンのソテー 大根ときゅうりのナムル、ビーフンのすまし汁	350.49	435	18.4	11.0	2.0
3	金	味噌煮込み風うどん、星型ポテト、ブロッコリーの磯辺和え 青りんごゼリー	499.44	442	16.4	8.4	2.3
6	月	ひじきご飯、とんかつ、コーンサラダ、すまし汁	336.67	427	17.1	11.6	1.9
8	水	五目チャーハン、ミートボール、ほうれん草ともやしのサラダ、バナナ	225.62	367	11.3	6.1	0.8
9	木	牛丼、卵焼き、白菜のゆかり和え、キャンディチーズ	272.55	400	19.5	11.5	1.2
14	火	ご飯、鮭のパン粉焼き、大学芋、キャベツとハムのサラダ、味噌汁	352.05	456	19.9	14.5	1.9
15	水	ご飯、鶏肉と大根の煮物、ジャーマンポテト、いんげんごま和え、すまし汁	415.85	426	20.3	10.7	2.1
16	木	食パン、照り焼きハンバーグ、ブロッコリーのソテー、胡瓜とツナのサラダ にんじんポタージュ	388.56	363	17.7	16.9	2.5
17	金	冬野菜カレーライス、焼きスマイルポテト、ほうれん草の和風和え、みかん	324.55	414	10.9	11.0	2.2
22	水	ご飯、鯖の生姜焼き、南瓜のいとこ煮、春雨サラダ、味噌汁	345.40	415	16.6	12.7	2.1
23	木	菜飯、ローストチキン、ブロッコリーのサラダ、豆乳きのこスープ クリスマスケーキ	350.05	443	18.4	17.2	1.6
期間内の合計			4266.19	5078	223.7	151.8	22.6
動物性脂質比率 53.49 %			一日あたりの平均				
			355.52	423	18.6	12.7	1.9
			基準値	405	14.2	11.7	1.7
			充足率	104.4	131.0	108.5	111.8