



給食だより

木の実幼稚園

早いもので、2022年もあと1カ月になりました。毎日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これて良かったです。いつもありがとうございます。

12月は沢山行事が続き楽しいことがいっぱいですね。音楽会、クリスマス、大晦日、そしてお正月、と盛り沢山。体調を崩しやすい時季ですので、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの良い食事、睡眠、手洗いなど、しっかりと行い楽しく元気に2022年を締めくくりましょう。

給食では、運動会が終わってからどんどんと食べる量が増えて、おかわりも沢山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！12月も沢山食べてもらえるように、気持ちをいっぱい込めて作りたく思います。

クリスマスメニュー (12/20)



今年の給食最終日は、クリスマスメニューです☆
メインはチュールリップ唐揚げ！チュール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ます。その形が、花のチュールリップのように見えます。その形が、花のチュール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。
デザートには、はあとすのパテシェが作ったクリスマスケーキです♡楽しみにしてくださいね。



お米の脱穀・もみすりについて

11月にお米の脱穀を体験しました。
脱穀は、カップを使って稲穂からお米をとりました。その後、すり鉢と軟式ボールを使ってぐるぐる回してもみすりをしました。もみ殻と玄米に分かれていく様子を楽しんでいました。

教室は藁やもみ殻だらけになりましたが、子どもたちは全部の工程を楽しんでいました。この体験が終わると更に興味が出てきて、お米を炊きたい！というクラスも。皆でおにぎりにして、おいしく食べたそうです。

どうやってお米が出来るのか実際に体験しながら学んだり、楽しんでいたこと、さらに興味を持つ姿が見られ、一緒に出来て良かったと思います。



冬至について (12/22)



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）」が沢山つくからと縁起が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。



ハートスフードクリエイツ株式会社
木の実幼稚園担当 管理栄養士 松川 奏夏



12月献立表



2022年

木の葉幼稚園

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 たんぱく質 糖質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
1 (木)	ご飯			精白米		386 kcal	ハッピーターン	
	ぶりの照り焼き	ぶり		てんさい糖,片栗粉	食塩,みりん,料理酒,濃口醤油	16.6 g	マシュマロ	
	コーンとウィンナーのソテー	ウィンナー	コーン	サラダ油	食塩	11.3 g	オレンジジュース	
	大根ときゅうりのナムル		大根,胡瓜,にんじん	てんさい糖,ごま油,白ごま	濃口醤油,米酢	2.2 g		
2 (金)	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす,玉ねぎ					
	豚汁うどん	豚肉,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,しめじ,小松菜	うどん,サラダ油		190 kcal	バタークッキー	
	ふかし南瓜		南瓜		食塩	8.6 g	カルピスジュース	
5 (月)	みかん		みかん			2.5 g		
	ひじきご飯	薄揚げ,ひじき,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,てんさい糖,サラダ油	みりん,料理酒,淡口醤油	339 kcal	お昼ラック	
	ミートボール	ミートボール				10.8 g	お茶	
	コンサラダ		コーン,胡瓜,にんじん	マヨネーズ	食塩	9.4 g		
6 (火)	ずまし汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩	1.6 g		
	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	精白米,てんさい糖,サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,料理酒,食塩	358 kcal	リッツ	
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	9.9 g	ラムネ	
	コールスローサラダ		キャベツ,胡瓜	フレンチドレッシング		8.3 g	りんごジュース	
7 (水)	バナナ		バナナ			1.5 g		
	お弁当日							動物ビスケット
	オレンジジュース							
8 (木)	豚丼	豚肉,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	精白米,サラダ油,てんさい糖	生姜,にんにく,みりん,料理酒,濃口醤油	332 kcal	お好み焼き	
	卵焼き	卵焼き				17.4 g	お茶	
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜,もやし	てんさい糖,ごま油	濃口醤油,米酢	7.3 g		
9 (金)	音楽会前日							
	音楽会							
10 (土)	振替休日							
12 (月)	ご飯			精白米		348 kcal	ぶどうゼリー	
	餅の生焼け焼き	餅		てんさい糖	みりん,料理酒,濃口醤油,生姜	15.7 g	お茶	
	大学芋			さつまいも,てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん	8.0 g		
	ほうれん草ごま酢あえ		ほうれん草,にんじん	てんさい糖,白ごま	濃口醤油,米酢	1.8 g		
14 (水)	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	しめじ					
	ご飯			精白米		365 kcal	ぽたぽた	
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし	大根,にんじん	てんさい糖,サラダ油	みりん,料理酒,淡口醤油	15.5 g	カルピスジュース	
	ジャーマンポテト	ウィンナー	玉ねぎ	じゃが芋,サラダ油	コンソメ,食塩,にんにく,パセリ	10.0 g		
15 (木)	ビーフのずまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	ビーフ	淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g		
	食パン			食パン		325 kcal	ツナピラフおにぎり	
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		てんさい糖,片栗粉	みりん,濃口醤油	14.7 g	お茶	
	フロッコリーのソテー		フロッコリー,コーン,玉ねぎ	サラダ油	食塩,こしょう,にんにく	12.4 g		
16 (金)	春雨サラダ		にんじん,胡瓜	春雨,てんさい糖,ごま油,白ごま	濃口醤油,米酢	2.3 g		
	にんじんポターージュ	牛乳	人参,玉ねぎ		シチュー・ミクスクリューム,コンソメ,パセリ			
	年長組バイキング							
19 (月)	冬野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,大根,れんこん,ごぼう	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールー	443 kcal	マリービスケット	
	焼きスマイルポテト			スマイルポテト		12.1 g	りんごジュース	
	小松菜のマヨサラダ	ツナ	小松菜,にんじん	マヨネーズ	食塩	16.0 g		
	キャンディーチーズ	キャンディーチーズ				2.3 g		
20 (火)	ご飯			精白米		325 kcal	さつま芋ボール	
	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ,パン粉	食塩,パセリ	17.2 g	お茶	
	南瓜のいとこ煮	ゆで小豆,昆布,かつおぶし	南瓜		淡口醤油,みりん	8.0 g		
	ワンタンスープ	豚ひき肉	玉ねぎ,青ねぎ	ワンタンの皮,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩,生姜	1.0 g		
21 (水)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		612 kcal	ホームパイ	
	チュウリップ唐揚げ	鶏肉		片栗粉,サラダ油	濃口醤油,料理酒,にんにく,生姜	17.9 g	オレンジジュース	
	ポテサラフロッコリー		にんじん,フロッコリー	じゃが芋,マヨネーズ	食塩	30.8 g		
	ミルクきのこスープ	牛乳	舞茸,しめじ,玉ねぎ,にんじん		コンソメ,食塩	1.6 g		
22 (木)	クリスマスケーキ	豆乳,豆乳クリーム	レモン(果汁,生),いちごひゅーれ	薄力粉,てんさい糖,サラダ油,グラニュー糖	ベーキングパウダー,重曹,食塩,粉ゼラチン		こつぶっこ	
	個人懇談①(午前保育)							カルピスジュース
23 (金)	個人懇談②(午前保育)							ココナッツザブレ
	終業式							マシュマロ
りんごジュース								

※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。

冬季特別預かり保育 おやつ

26日(月) ハッピーターン、ちょぼちょぼ
オレンジジュース

27日(火) ぽたぽた焼き、カルピスジュース

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	366kcal	14.2g	11.3g	1.7g

[月間栄養価一覧表]

2022年12月

予定献立

6: 予定3~5歳

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	木	ご飯、ぶりの照り焼き、コーンとウインナーのソテー 大根ときゅうりのナムル、味噌汁	323.70	386	16.6	11.3	2.2		
2	金	豚汁うどん、ふかし南瓜、みかん	357.35	190	8.6	2.5	1.2		
5	月	ひじきご飯、ミートボール、コーンサラダ、すまし汁	304.40	339	10.8	9.4	1.6		
6	火	チキンライス、白身魚フライ、コールスローサラダ、バナナ	214.20	358	9.9	8.3	1.5		
8	木	豚丼、卵焼き、小松菜とおじゃこのナムル	246.15	332	17.4	7.3	1.1		
13	火	ご飯、鯖の生姜焼き、大学芋、ほうれん草ごま酢あえ、味噌汁	313.55	348	15.7	8.0	1.8		
14	水	ご飯、鶏肉と大根の煮物、ジャーマンポテト、ピーマンのすまし汁	369.30	365	15.5	10.0	1.8		
15	木	食パン、照り焼きハンバーグ、ブロッコリーのソテー、春雨サラダ にんじんポタージュ	347.42	325	14.7	12.4	2.3		
16	金	冬野菜カレーライス、焼きスマイルポテト、小松菜のマヨサラダ キャンディーチーズ	303.25	443	12.1	16.0	2.3		
19	月	ご飯、鮭のパン粉焼き、南瓜のいとこ煮、ワンタンスープ	304.62	325	17.2	8.0	1.0		
20	火	わかめご飯、チューリップ唐揚げ、ポテサラブロッコリー ミルクきのこスープ、クリスマスケーキ	382.41	612	17.9	30.8	1.6		
期間内の合計			3466.35	4023	156.4	124.0	18.4		
動物性脂質比率 55.48 %			一日あたりの平均		315.12	366	14.2	11.3	1.7
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	96.3	99.3	106.6	170.0