

12月こども園献立予定表

竹原こども園



風邪予防をしよう！



	げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日		どようび 土曜日	
ぎょうじ 行事	1		2		3		4		5		6	
	かんとうに 関東煮 きゅうしやく 給食 あおな 青菜のふりかけ くだもの		さかな 魚のねぎみそ焼き (未:白身魚のねぎみそ焼き) わふうみねすとローネ 和風ミネストローネ くわいの唐揚げ くだもの		まっしゅや マッシュ焼き つなびーんずサラダ ツナビーンズサラダ くだもの		にく 肉うどん はなやさい 花野菜の かれーそてー カレーソテー くだもの		さばのみそ煮 に みしろうみさかな (未:白身魚のみそ煮) こまつな 小松菜のおひたし じゃーまんぼてと ジャーマンポテト すーぶ スープ くだもの		や 焼きそば おーらさらだ オーロラサラダ くだもの	
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク さんしよくれんじやくーき 3色レンジャークッキー		すきむみるく スキムミルク かれーまふいん カレーマフィン		たまごうすい 卵雑炊		ぎゅうにゆう 牛乳 れあよーぐるとけーき レアヨーグルトケーキ		すきむみるく スキムミルク あげパン 揚げパン		すきむみるく スキムミルク おかし	
ぎょうじ 行事	8		9		10		11	たんじようかい 誕生会	12		13	
	はんぱーぐ れんこんハンバーグ きゅうしやく 給食 すいーとぼてとさらだ スイートポテトサラダ くだもの		さかな おにえる 魚のムニエル こまつな 小松菜と きぼ だいこん 切り干し大根の ごま酢和え すまし汁 くだもの		ぼとふ ポトフ ひじきふりかけ くわいの唐揚げ くだもの		ぶるーべりーふうみ ブルーベリー風味の てまきずし 手巻き寿司 (未:ちらし寿司) ゆかり和え はくさいすーぶ 白菜スープ くだもの		さかな やさい 魚の野菜あんかけ わふう 和風わかめスープ くだもの		だいず 大豆うどん こまつな 小松菜のごま和え くだもの	
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク ばいんおばん バイン蒸しパン		すきむみるく スキムミルク ういんなーさんど ウインナーサンド		ぎゅうにゆう 牛乳 だいず やさい 大豆と野菜の焼き菓子		よーぐると ヨーグルト		すきむみるく スキムミルク いも 芋もち		すきむみるく スキムミルク おかし	

*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。

*午後のおやつは、変更になることがあります。

*誕生会とおたのしみ会の日は、お弁当は要りません。

* ががついている日は、スプーンを持参してください。 * (未:)は、未満児の別献立です。



インフルエンザウイルスやノロウイルスが流行しやすくなる時期です。

手洗い・うがいで感染予防をし、風邪に負けない元気な体を作るために、

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



冬こそしっかりビタミンDをとろう！

ビタミンDは、日光に当たることで体の中で作られます。しかし、日光に当たりにくい冬の期間は、
ビタミンDが不足しやすくなります。そのため、食品からしっかり摂取することが大切です。

～体を守る！ビタミンDの働き～

ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進、免疫機能を調節するなど重要な役割のある栄養素で、健
康を維持するために欠かせないビタミンです。

【ビタミンDが多い食品】

ビタミンDを含む食品は、実はそれほど多くありません。主に魚、卵黄、きのこ類に含まれます。ビタミンD含有
量が多い、鮭やいわし、さんまなどの魚、きのこ類では干しきくらげや舞茸がおすすめです。

◎ワンポイント◎

骨量が増えるのは体が作られる成長期の間までです。骨量は20歳頃までがピークとなるため、

こどもは骨量を増やすこと、大人は減らないように維持することが大切です。カルシウムが多い

食品とカルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂取して、骨を健やかに保ちましょう！





	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	15	16 かれー カレーの日	17	18 たの かいっきんぐ お楽しみ会クッキング	19	20
きゅうしゅく 給食	さかな ふらい 魚のフライ たる たる そーす タルタルソース いそさだ 磯サラダ くだもの	こんさいかれー 根菜カレー ふるーつ よーぐると フルーツヨーグルト	きっしゅ キッシュ うめまよねーずさらだ 梅マヨネーズサラダ くだもの	て やき ちきん びざ 照り焼きチキンピザ とまと トマトの くりーむ しちゅー クリームシチュー くだもの	さかな いそべあ 魚の磯辺揚げ かぼちゃのおかか煮 ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの	ちゃんぽん こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク みずない 水菜入りおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きごまもち	すきむみるく よーぐると スキムミルク ヨーグルト りんごスキムケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 おからとココアの カップケーキ	すきむみるく じゃがいも スキムミルク じゃがいも とえのきのチヂミ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	22	23 いちごうにんていしゅうぎせき 1号認定終業式	24	25	26	27
きゅうしゅく 給食	かぼちゃのそぼろ煮 だいこん さらだ 大根サラダ くだもの	まーぼー豆腐 あさづ 浅漬け くだもの	ればーい レバー入り どらいかれー ドライカレー かぶなます くだもの	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め ぶろっこりー ブロッコリーの ごま和え みそ汁 くだもの	じゃがいものみそ煮 きつあ 菊花和え くだもの	ほ だいこん 干し大根と ひじきの煮物 こ 粉ふきいも くだもの
ごご 午後 おやつ	さいころゼリー サイコロゼリー	すきむみるく スキムミルク じゃがいもの甘煮	すきむみるく スキムミルク かみっこビーンズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちーずくっきー チーズクッキー	すきむみるく スキムミルク ゆかりおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
12月予定平均	380kcal	482kcal
目標量	400kcal	500kcal

*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。



とうじ

冬至ってなに？

今年は12月22日に冬至をむかえます。冬至とは、1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い日のことです。冬至には、「ん」がつくものを食べると運が呼び込めると言われています。にんじん・だいこん・れんこん・なんきん（かぼちゃ）などを食べて、運と栄養を取り込みましょう。「ゆず湯」に入り、風邪をひかないよう体を温めるのも良いですね。

料理名	身体が温まるメニューを紹介します			
かぼちゃのそぼろ煮	食品名	分量g (4人分)	下処理	作り方
	かぼちゃ	240	角切り	①鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
	鶏ひき肉	50		②①に玉ねぎ・にんじん・しめじを加えて炒める。
	玉ねぎ	80	みじん切り	③②にかぼちゃと合わせ出汁、調味料を加えて煮る。
	にんじん	60	みじん切り	④③にいんげんを加えて煮る。
	しめじ	40	みじん切り	
	いんげん	20	1cm幅に切る	
	厚揚げ	40	さいの目切り	
	砂糖	6		
	濃口しょうゆ	10		
	かつお節	1.2		
	だし昆布	1.2	合わせ出汁をとる	
	水	120		

