



# 12月献立表

玉村町立第4保育所



日付		献立名				主な食材とそのはたらき			栄養価				
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
2	月	B班発表会 リハーサル	牛乳	ごはん	鶏肉のしょうがみそ焼き かぶのサラダ りんご 豆腐とねぎとわかめのみそ汁	牛乳 ★麩のラスク	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	しょうが かぶ きゅうり みかん わかめ にんじん 根深ねぎ まこん ぶ りんご	精白米 ごま 上白糖 サラダ油 観世ふ マーガ リン グラニュー糖	610 497	22.0 20.4	26.3 27.7	2.3 2.7
3	火		牛乳	ごはん	チーズカレーコロッケ ほうれん草の納豆和え だいこんと油揚げのみそ汁 オレンジ	★フルーツ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 プロセスチーズ 卵 挽きわり納豆 油揚げ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれん草 だいこん まこんぶ オレンジ パインアップル缶 みかん缶 パナナ	精白米 じゃがいも サラダ 油 薄力粉 パン粉	531 403	19.5 17.3	15.3 14.1	1.3 1.3
4	水		牛乳	ごはん	和風オムレツ 大根サラダ ほうれん草としめじのスープ みかん	牛乳 肉まん	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり ほうれん草 ぶなしめじ みかん	精白米 サラダ油 上白糖 肉まん	554 425	21.6 20.0	20.4 20.3	1.7 1.8
5	木		牛乳	菜めし	たらのバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 塩豚汁 パナナ	牛乳 ★おさつ スティック	牛乳 たら 油揚げ さやいんげん だいず 豚肉 豆腐	ほしひじき にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 根深ねぎ パナ ナ	精白米 バター サラダ油 上白糖 こんにゃく じゃが いも さつまいも	512 375	22.3 20.6	13.6 11.7	2.0 1.7
6	金		牛乳	ごはん	炒り豆腐 チンゲンサイのおかか和え 具たくさん汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 かつお節 鶏肉	にんじん 根深ねぎ しいたけ グ リンピース チンゲンツァイ えのき だけ ごぼう だいこん グレー プフルーツ	精白米 サラダ油 上白糖 こんにゃく せんべい	524 391	23.6 22.3	17.0 16.0	1.6 2.0
7	土	B班生活発表会	野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
9	月		牛乳	ごはん	回鍋肉 マカロニサラダ 水餃子スープ グレープフルーツ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 ハム ぎょうざ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく きゅ うり チンゲンツァイ グレープ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 マカロニ バームクーヘン	553 429	21.7 19.9	21.3 21.3	1.1 1.4
10	火		のむ ヨーグルト	ごはん	県産豚肉みそカツ 小松菜とえのきたけとにんじんのお浸し 麩とわかめのすまし汁 パナナ	麦茶 ★おつきりこみ	のむヨーグルト 豚肉 鶏肉 油揚げ	こまつな にんじん えのきたけ まこんぶ わかめ みつば パナナ ぶなしめじ 根深ねぎ だいこん	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 ごま 観世ふ ほうとう さといも	503 584	20.2 22.8	10.8 13.1	1.7 2.1
11	水		牛乳	ごはん	鶏肉の香草焼き 切干大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎとほうれん草のみそ 汁 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏肉 パルメザン チーズ 油揚げ	切干しだいこん にんじん ほうれん 草 たまねぎ まこんぶ みかん	精白米 パン粉 薄力粉 サラダ油 上白糖 じゃがい も ビスケット	507 369	22.6 20.9	14.9 13.7	1.9 2.4
12	木	避難消火訓練 英語遊び	ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 ポテトサラダ 大根とこまつなのみそ汁 パナナ	牛乳 せんべい	ヨーグルト 豚肉 焼き豆腐 卵 牛乳	根深ねぎ にんじん ほうさい きゅうり コーン だいこん こまつ な まこんぶ パナナ	精白米 しらたき 観世ふ 油 上白糖 じゃがいも ビスケット	592 503	22.7 21.3	21.6 26.6	2.2 2.7
13	金		牛乳	にんじん ごはん	チキンシチュー ウィンナーソー テ プロックリーツナ和え グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★蒸しパン	牛乳 鶏肉 ウィンナ ー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ プロックリー グレープフルーツ	精白米 じゃがいも サラダ 油 ホットケーキミックス	599 473	23.7 22.3	18.8 18.5	2.3 2.3
14	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
16	月	身体測定	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 浅つけ チーズ たまご中華スープ オレンジ	麦茶 ★わかめ おにぎり	牛乳 豆腐 豚ひき肉 プロセスチーズ 卵	根深ねぎ にんじん しいたけ いら しょうが にんにく かぶ きゅうり レモン果汁 チンゲンツァイ たま ねぎ えのきたけ オレンジ 焼きの	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま	519 386	19.7 17.3	16.6 15.1	1.6 1.8
17	火	身体測定	牛乳	ごはん	県産豚肉の塩麹焼き みかん もやしとわかめの和え物 チンゲンサイとくずし豆腐のスープ	牛乳 ★揚げたこ焼き	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	根深ねぎ しょうが きゅうり もやし わかめ にんじん チンゲ ンツァイ にんにく みかん あおのり	精白米 米こうじ ごま油 サラダ油 片栗粉	525 394	21.1 19.3	21.8 22.1	1.8 2.0
18	水	誕生会	牛乳	チキン ライス	煮込みハンバーグ プロックリー フレンチサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 お楽しみおやつ	牛乳 鶏ひき肉 ハンバーグ ハム	コーン グリンピース たまねぎ ぶなしめじ プロックリー きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ グレープフルーツ	精白米 バター 上白糖 サラダ油	606 668	24.8 27.1	20.5 21.1	1.9 2.2
19	木	第二保育所 リクエスト 絵画	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え 春雨スープ みかん	牛乳 ★ナポリタン スパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん 焼きのり まこんぶ たまねぎ しいたけ こまつな みかん ピーマン	精白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 ごまいり はるさ め スパゲティ	566 444	23.0 21.6	16.8 15.9	2.1 2.3
20	金	クリスマス 会	牛乳	ごはん	鶏肉のパーベキューソース 小松菜とコーンとちくわのごまマヨ和え ABCスープ りんご	牛乳 クリスマス ケーキ	牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ りん ご こまつな コーン にんじん ぶ なしめじ キャベツ あさつき	精白米 上白糖 ごま マカロニ ケーキ	598 461	24.3 22.5	21.2 20.7	1.6 2.2
21	土	冬至	野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
23	月		牛乳	ごはん	鶏肉と根菜の甘酢いため ほうれん草のナムル 豆腐となめこのみそ汁 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん ぶなしめじ ピーマン しょうが ほうれん草 もやし なめ こ まこんぶ パナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 ごま クッキー	479 335	19.5 17.1	14.7 13.2	1.8 2.2
24	火	クリスマス・ イブ	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 わかめスープ ほうれん草とにんじんのごま和え グレープフルーツ	牛乳 ★カレー マカロニ	牛乳 豆腐 豚肉 豚ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん しい たけ チンゲンツァイ しょうが に んにく ほうれん草 もやし わかめ 根深ねぎ グレープフルーツ コーン	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ねりごま ごま マカロニ	550 425	23.0 21.4	20.7 20.6	2.2 2.6
25	水	クリスマス	ヨーグルト	ごはん	鮭のムニエルきのこソース かぼちゃの煮物 オレンジ チンゲンサイと豆腐のみそ汁	牛乳 ★スイート ポテト	ヨーグルト さけ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ かぼちゃ チンゲンツァ イ まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 片栗粉 上白糖 さつまいも マーガ リン	498 383	22.1 21.2	12.3 12.2	1.7 2.0
26	木		牛乳	ごはん	スタミナ炒め ツナサラダ だいこんとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	のむヨーグルト せんべい	牛乳 豚肉 ツナ のむヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しら にんにく しょうが きゅ うり コーン だいこん わかめ ま こんぶ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 せんべい	531 397	20.0 17.7	17.7 17.1	2.2 2.4
27	金		牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け プロックリーとハムとコーンのサラダ チーズ オレンジ 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 ハム プロセスチーズ	たまねぎ にんじん しょうが にん んにく だいこん福神漬 プロックリー きゅうり コーン オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ 油 上白糖 ビスケット	592 476	21.9 20.2	22.7 23.2	3.3 3.8
28	土	保育納め	野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で始めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。  
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1,2才児) 497kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g

3歳以上児(3,4,5才児) 409kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g  
【栄養価にはごはんの栄養価は含まれていません ごはん110gの栄養価 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



(今年の冬至は、12月21日)

冬至とは、一年の中で昼が最も短い日であり、この日を境に昼が長くなっていきます。  
日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると体に良いといういわれがあります。  
かぼちゃは保存がきく上に、栄養が豊富な野菜不足になりがちな冬の備えとなり、  
免疫力を高めてくれます。ゆず湯は、血行を促進し体を温めてくれることから、どちらも風邪を予防してくれます。

