



# 12月の献立表



玉村町立第2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時やつ	お未満児主食	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るもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	14歳以下 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
2	月		牛乳	ごはん	鶏肉のしょうがみそ焼き かぶのサラダ 豆腐とねぎとわかめの みそ汁 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	しょうが かぶ きゅうり みかん缶 わかめ にんじん 根菜ねぎ まこんぶ りんご	精白米 ごま 上白糖 サラダ油 親世ふ 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		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 ビスケット	ヨーグルト 豚肉 焼き豆腐 卵 牛乳	根菜ねぎ にんじん はくさい 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 親世ふ 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
4	水		牛乳	ごはん	炒り肉 大根サラダ ほうれん草としめじのスープ みかん	牛乳 ★フライド ポテト	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ	にんじん しんじけ 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	1.8 1.7
5	木		牛乳	菜めし	白身魚のバターしょうゆ煮 ひじきの煮物 塩豚汁 パナナ	牛乳 ★さつまいもの グラッセ	牛乳 たら 油揚げ さやいんげん だいず 豆腐 豆腐	ほしひじき にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 根菜ねぎ 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 根菜ねぎ しんじけ ごぼう グリーンピース チンゲンツァイ えのきたけ 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	生活発表会											
9	月		牛乳	にんじん ごはん	チキンシチュー ウィンナーソーテー ブロックリッツ和え グレープフルーツ 麦茶	牛乳 黒糖ロール	牛乳 鶏肉 ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロックリッツ グレープフルーツ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 ホットケーキミックス	599 473	23.7 22.3	18.8 18.5	2.3 2.3
10	火		のむ ヨーグルト	ごはん	栗産肉のみそカツ 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 みつぱ パナナ ぶなしめじ 根菜ねぎ だいこん	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 ごま 親世ふ ほうとう さといも	503 584	20.2 22.8	10.8 13.1	1.7 2.1
11	水	年長組 アルバム 撮影	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 ハルメンチーズ 油揚げ	切干しいたけ 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		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 油揚げ プロセスチーズ 卵 挽きわり納豆 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
13	金		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 ハムクーヘン	牛乳 豚肉 ハム ぎょうざ	キャベツ ビーマン たまねぎ しいたけ だけのこ 根菜ねぎ しょうが にんにく きゅうり チンゲンツァイ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 マカロニ ハムクーヘン	553 429	21.7 19.9	21.3 21.3	1.1 1.4
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	根菜ねぎ にんじん しんじけ 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 焼きのり	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 えいご遊び	牛乳	ごはん	栗産肉の塩麹焼き もやしとわかめの和え物 みかん チンゲンサイとくずし豆腐のスープ	牛乳 ★揚げたご焼き	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	根菜ねぎ しょうが きゅうり もやし にんにく 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	野菜いろいろ団子 フロccoli りんごチンゲンサイ 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 ブロッコリー 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	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 しんじけ こまつな みかん ビーマン	精白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 ごま油 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		ヨーグルト	ごはん	鮭のきのこソース かぼちゃの煮物 チンゲンサイと豆腐のみそ汁 オレンジ	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
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	クリスマス会	牛乳	ごはん	鶏肉のハーベキューソース 小松菜とコンニャク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 あざつき	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
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 根菜ねぎ 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		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 ビーマン 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
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 にんにく 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 フロccoliり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 にんにく だいこん福神漬 ブロッコリー 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	保育おさめ	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わがれがあります。

かぼちゃは保存がきく上に、栄養が豊富なので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。

