



船堀中央保育園
令和元年度12月（師走） 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜



※午前中、小魚と麦茶がです。
※ 写真はクッキングメニューです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定		スポーツ教室(5歳)		0歳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 三色そぼろ丼 小松菜としめじの煮びたし なめこのみぞれ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 きのこ人参の白和え 手鞠麩の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜と桜えびのボン酢和え かぶと若布の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの柚子味噌焼き 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きなこおはぎ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭おにぎり 牛乳
Kcal	425	569	545	490	548	601
日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日・体育指導		英語	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き ひじきの和風サラダ 大豆の甘辛揚げ 里芋とキャベツの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 ほかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 根菜の温野菜サラダ ～味噌ドレッシング～ 厚揚げと白菜のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の照り煮 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 人参しりしりサラダ 白花豆の甘煮 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜羊羹 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほか肉まん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	597	471	611	547	533	562
日	16	17	18	19	20	21
予定	造形(5歳)			誕生会・0歳児健診	冬至献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋とほうれん草の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 三色そぼろ丼 小松菜としめじの煮びたし なめこのみぞれ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 きのこ人参の白和え 手鞠麩の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> カラフルパエリア フライドチキン ポテトサラダ クルトン入りコンソメスープ フルーツミックスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> たくあんのほりほりご飯 かじきの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 金柑 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 若布とお麩の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 若布のあったか煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きなこおはぎ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭おにぎり 牛乳
Kcal	425	569	545	604	518	601
日	23	24	25	26	27	28
予定			クリスマス献立		英語	保育納め
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き ひじきの和風サラダ 大豆の甘辛揚げ 里芋とキャベツの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 ほかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール ビーフシチュー 冬野菜のコールサラダ いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の照り煮 ほうれん草の納豆和え 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 人参しりしりサラダ 白花豆の甘煮 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 かぶのゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 みかん
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と油揚げの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜羊羹 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ストロベリーババロア ウエハース ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
Kcal	597	471	457	547	568	562

【冬野菜を食べよう】

気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。寒い季節に美味しく、旬を迎える冬野菜と聞いて、どのような野菜を想像しますでしょうか？
代表的な物といえば、大根、白菜、ねぎとほうれん草です。
冬野菜には、ビタミンA（粘膜を守る）・ビタミンC（免疫カアップ）・ビタミンE（血行促進）などが多く含まれています。
これらの栄養満点な食材を使用し、定番のだしが染みたおでんを始め、体が温まる献立を豊富に取り入れています。
積極的に冬野菜を取り入れ、寒さに負けない体をつくりましょう！

