

令和4年12月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	さかなのしおこうじやき あつあげそぼろあん、こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう おかし	魚切り身、厚揚げ、鶏挽肉 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、油、三温糖	人参、グリセリン錠 ごぼう、大根、葱
2	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル くだもの、むぎちゃ	コーンポタージュ しょくパン	鶏肉、ハム 牛乳	米、麦、片栗粉、油 三温糖、ごま油、バター	人参、もやし、ほうれん草 果物、玉葱、粒コーン缶
5	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、エリンギ トマト、チコペニ葱、アボカド、果物
6	火	むぎちゃ おかし	パン	ひとくちカツ、きゃべつのサラダ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ やきおにぎり	豚ヒレ肉、ハム 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、焼きおにぎり	キャベツ、コーン きゅうり
7	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのてりやき、あおなコーンおほかあえ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、油 中ざらめ、ミニパン	青菜、人参、粒コーン缶 なめこ、葱
8	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ジャージャンとうふ、こまつなのじゃこあえ ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃマフィン	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	米、麦、油、ごま油 三温糖、米粉かぼちゃマフィン	人参、ピーマン、小松菜 ベビーパイン
9	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	チキンピラフ、だいこんサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう カステラ	豚肉、ベーコン ハム、牛乳	米、バター、油 三温糖、カステラ	粒コーン缶、玉葱、人参 ピーマン、しめじ、大根、きゅうり、葱
12	月	むぎちゃ おかし	ごはん	やきとりどん、ゆでやさい ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	鶏もも肉、牛乳	米、麦、油 中ざらめ、マーラーカオ	ほうれん草、人参 もやし
13	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	はくさいとにくだんごのスープに チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう だいがくいも	豚挽肉赤身、チーズ 牛乳	パン、春雨、さつま芋 油、三温糖	長葱、白菜、人参 玉葱、果物
14	水	むぎちゃ おかし	めん	にくじりうどん、あおなおかかあえ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめタルト	豚肉、牛乳	生うどん 米粉タルト	玉葱、人参、しめじ えのき、青菜、果物
15	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	さかなのしおこうじやき あつあげそぼろあん、こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう おかし	魚切り身、厚揚げ、鶏挽肉 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、油、三温糖	人参、グリセリン錠 ごぼう、大根、葱
16	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル くだもの、むぎちゃ	コーンポタージュ しょくパン	鶏肉、ハム 牛乳	米、麦、片栗粉、油 三温糖、ごま油、バター	人参、もやし、ほうれん草 果物、玉葱、粒コーン缶
19	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、エリンギ トマト、チコペニ葱、アボカド、果物
20	火	むぎちゃ おかし	パン	ひとくちカツ、きゃべつのサラダ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ やきおにぎり	豚ヒレ肉、ハム 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、焼きおにぎり	キャベツ、コーン きゅうり
21	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのてりやき、あおなコーンおほかあえ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、油 中ざらめ、ミニパン	青菜、人参、粒コーン缶 なめこ、葱
22	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ジャージャンとうふ、こまつなのじゃこあえ ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃマフィン	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	米、麦、油、ごま油 三温糖、米粉かぼちゃマフィン	人参、ピーマン、小松菜 ベビーパイン
23	金	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ウインナー、ゆでブロッコリー ほうれんそうとたまごのスープ、クリスマスデザート	ヨーグルト たねなしブルー	鶏肉、ウインナー 卵、ヨーグルト	米、油、バター ごま油	玉葱、人参、グリセリン錠、トマト ブロッコリー、ほうれん草、ブルー
26	月	むぎちゃ おかし	ごはん	やきとりどん、ゆでやさい ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	鶏もも肉、牛乳	米、麦、油 中ざらめ、マーラーカオ	ほうれん草、人参 もやし
27	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	はくさいとにくだんごのスープに チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚挽肉赤身、チーズ 牛乳	パン、春雨	長葱、白菜、人参 玉葱、果物
28	水	むぎちゃ おかし	めん	スパゲティミートソース、ブロッコリーおほかあえ ゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、油 バター	玉葱、人参、ピーマン トマト、ブロッコリー

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)



※都合により献立を変更することがあります。

【楽しい季節を元気に過ごそう】

日ごとに寒さが厳しくなってきました。クリスマスに年末年始と楽しいことが沢山ひかえているこの時季、体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をもって元気に過ごしましょう。

【年越しそば】



1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように旧年の苦勞や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばを楽しんでみませんか。

【魚を食べよう】食の欧米化とともに肉を食べることが増えましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中心の食事は生活習慣病にもつながるため、バランスよく魚も食べましょう。魚を食べる利点には次のようなものがあります。

- ・体が丈夫になる 魚に含まれているたんぱく質は体の組織をつくります。赤身の魚は鉄分が豊富なので特におすすめです。
- ・歯や骨が丈夫になる (しらす、ちりめんじゃこ、ししゃもなど) 丸ごと食べられる魚はカルシウムをたっぷりとることができます。
- ・血液がサラサラになる (あじ、いわし、さんまなど) 青魚にはDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており、動脈硬化を予防します。

	12月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		465	584
たんぱく質 g		19.0	24.9
脂質 g		14.5	20.4
カルシウム g		210	305
鉄 mg		2.4	2.9
ビタミンC mg		32	40
食塩相当量 g		1.5	1.9