令和５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	金	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 とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、厚揚げ 鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉スイートポテト	人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ なめこ、ねぎ
4	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、粉チーズ 牛乳	米、麦、油	玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参 ｴﾘﾝｷﾞ、ﾄﾏﾄ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
5	火	むぎちゃ おかし	パ　ン	ひとくちカツ、キャベツのサラダ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ バナナきなこ	豚ヒレ肉、ハム きな粉	パン、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、三温糖	キャベツ、コーン きゅうり、バナナ
6	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのてりやき、あおなコーンごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、油、中ざらめ 三温糖、ミニパン	青菜、人参、コーン ごぼう、大根、人参、ねぎ
7	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 おこめマフィン	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	人参、ピーマン、葱 小松菜、パイン
8	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	鶏肉、ベーコン、ハム 牛乳	米、バター、油 三温糖、カステラ	コーン、玉葱、人参、ピーマン しめじ、大根、きゅうり、葱
11	月	むぎちゃ おかし	ごはん	やきとりどん、ゆでやさい くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	鶏モモ肉、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、果物
12	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 チーズかまぼこ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう だいがくいも	豚挽肉、チーズかまぼこ 牛乳	パン、春雨 さつま芋、三温糖	長ねぎ、白菜、人参 玉葱、果物
13	水	むぎちゃ おかし	め　ん	にくじるうどん、あおなおかかあえ チーズ、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめタルト	豚肉、チーズ 牛乳	うどん、米粉タルト	玉葱、人参、しめじ えのき、青菜
14	木	むぎちゃ プチダノン	ごはん	とりにくのみそがらめ、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、食パン、バター	もやし、ほうれん草 人参、果物、玉葱
15	金	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 とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、厚揚げ 鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉スイートポテト	人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ なめこ、ねぎ
18	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、粉チーズ 牛乳	米、麦、油	玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参 ｴﾘﾝｷﾞ、ﾄﾏﾄ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
19	火	むぎちゃ おかし	パ　ン	ひとくちカツ、キャベツのサラダ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ バナナきなこ	豚ヒレ肉、ハム きな粉	パン、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、三温糖	キャベツ、コーン きゅうり、バナナ
20	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのてりやき、あおなコーンごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、油、中ざらめ 三温糖、ミニパン	青菜、人参、コーン ごぼう、大根、人参、ねぎ
21	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 おこめマフィン	豚肉、厚揚げ ちりめんじゃこ、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	人参、ピーマン、葱 小松菜、パイン
22	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 たねぬきプルーン	鶏肉、ウインナー 卵、ヨーグルト	米、油、バタ ｸﾘｽﾏｽデザート	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ トマト、ブロッコリー、ほうれん草、ﾌﾟﾙｰﾝ
25	月	むぎちゃ おかし	ごはん	やきとりどん、ゆでやさい くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	鶏モモ肉、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、果物
26	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	だいこんいりシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、じゃが芋、油 バター	大根、玉葱、人参 コーン、ブロッコリー、果物
27	水	むぎちゃ おかし	め　ん	にくじるうどん、あおなおかかあえ チーズ、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめタルト	豚肉、チーズ 牛乳	うどん、米粉タルト	玉葱、人参、しめじ えのき、青菜
28	木	むぎちゃ おかし	め　ん	スパゲティミートソース、だいこんサラダ 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 ハム、牛乳	スパゲティ、油 バター、三温糖	玉葱、人参、ピーマン トマト、大根、きゅうり

○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。

【年末年始を楽しく過ごしましょう】

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。

【栄養素の話　食物繊維】

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの一日の摂取目標量は8ｇ以上です。

１２月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	461	577
たんぱく質　g	19.1	25.1
脂　質　g	14.4	20.3
カルシウム　g	218	323
鉄　mg	2.6	3.2
ビタミンC　mg	40	50
食塩相当量　g	1.6	1.9

☆食物繊維が多く含まれている食品☆

ゆでそば（2.9ｇ/100ｇ）、乾燥ひじき（2.6ｇ/5ｇ）、ごぼう（1.7ｇ/30ｇ）、バナナ（1.1ｇ/1本）
ゆでスパゲティ（3.0ｇ/100ｇ）、納豆（3.4ｇ/1パック）、アボカド（3.4ｇ/60ｇ）