

食育だより



クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、昔から残る習慣を伝える良い機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を過ごしましょう。



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



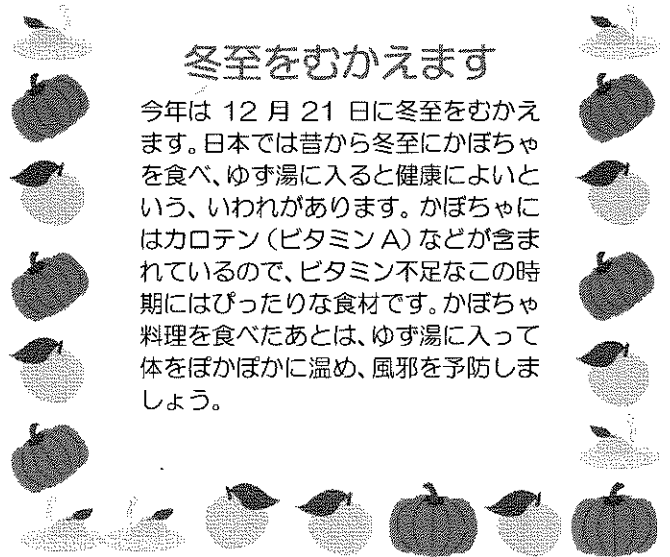
できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。
買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



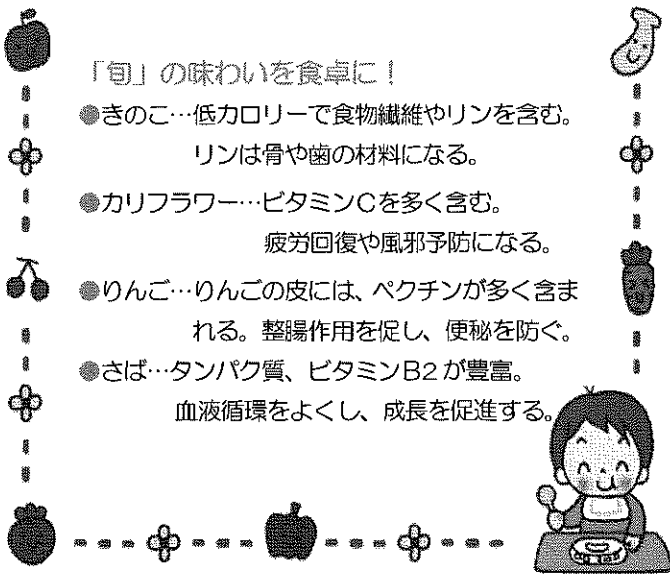
冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



「旬」の味わいを食卓に!

- きのこ…低カロリーで食物繊維やリンを含む。リンは骨や歯の材料になる。
- カリフラワー…ビタミンCを多く含む。疲労回復や風邪予防になる。
- りんご…りんごの皮には、ペクチンが多く含まれる。整腸作用を促し、便秘を防ぐ。
- さば…タンパク質、ビタミンB2が豊富。血液循環をよくし、成長を促進する。





12月 こんだてひょう



2024年

baby 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：穀や力となる	緑：調子をととのえる	栄養価
1	日	ご飯 みそ汁 さばか押し高菜 やさいサラダ パナナ	牛乳 米粥ブラウニー	わかめ・油揚げ・淡色ササミ さば・牛乳・木綿豆腐	米・じゃがいも・小麦粉 砂糖・マヨネーズ・米粉・かたくり粉 油・三温糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー アスパラガス・コーン・パナナ	524 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 19.7 炭水化物(g) 17.6
2	月	ご飯 きんぴら のめからヨーグルトソース ひじきいりるサラダ キウイフルーツ	牛乳 おから蒸しパン	鶏肉・ヨーグルト・干しひじき 牛乳・おから	米・ごま・かたくり粉 牛乳・おから マヨネーズ・砂糖・油	しめじ・えのきだけ・たまねぎ・しょうが きゅうり・カリフラワー・コーン・かぼちゃ キウイフルーツ・パナナ	482 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 16.9 炭水化物(g) 0.9
3	火	みそラーメン はんぺんマッシュポテトお焼き フルーツ杏仁	牛乳 おひなり風おにぎり	鶏肉・淡色ササミ・はんぺん 牛乳・油揚げ・しらす干し	ラーメン・油・じゃがいも・杏仁豆腐 米・砂糖・ごま	もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ ミックスベジタブル・あんず缶 ハイン田・さくらんぼ缶	486 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 13.9 炭水化物(g) 1.6
4	水	ご飯 すまし汁 ポークチョップソテー カニカマサラダ りんご	牛乳 カレーチーズいももち	絹ごし豆腐・豚肉 カニ風味かまぼこ・わかめ 牛乳・チーズ	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ごま油・じゃがいも・かたくり粉・油	ごま油・えのきだけ・キャベツ だいこん・にんじん・りんご	442 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 15.1 炭水化物(g) 1.8
5	木	ご飯 すまし汁 さけちゃんちゃん焼き かぼちゃいもごま キウイフルーツ	牛乳 なんちゃってメロンパン	絹ごし豆腐・わかめ さけ・淡色ササミ ゆであずき缶・牛乳・調整豆乳	米・砂糖・食塩不使用バター ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	アスパラガス・キャベツ・にんじん ピーマン・かぼちゃ・キウイフルーツ	463 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 11.5 炭水化物(g) 1.8
6	金	ふゆやさいカレー ジュース ひじきとらふサラダ フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏肉・干しひじき 木綿豆腐・牛乳・魚肉ソーセージ	米・さといも・油・ごま ごま油・砂糖・うどん	だいこん・にんじん・はくさい ブロッコリー・りんご 軟骨野菜と果実デザート・みずな かぼちゃ・りんご缶・洋なし缶 ピーマン・たまねぎ	474 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 1.1 炭水化物(g) 1.4
7	土	ご飯 みそ汁 かじきのトマト煮 マカロニだれいこサラダ オレング	牛乳 ふわふわせんべい	油揚げ・わかめ・淡色ササミ めかじき・ツナ缶・牛乳 さくらさび	米・さといも・オリーブ油・マカロニ マヨネーズ・ライスベーパー 油	たまねぎ・セロリ・トマト缶・だいこん にんじん・きゅうり・オレング	430 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 14.1 炭水化物(g) 1.6
8	日	チキンライス やさしいだんごスープ フライドポーク ストロベリーゼリー	牛乳 コンフレばなな	鶏肉・豚肉・卵 牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 卵・ストロベリーゼリーの素 いちごソース・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・グリンピース キャベツ・とうもろこし・いんげん えのきだけ・コーン・パナナ	521 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 17.9 炭水化物(g) 1.8
9	月	食パン・ジャム コーンポタージュ しらすみそライタル コーンスローサラダ りんご	牛乳 おやつチャーハン	調整豆乳・たらこ・卵 コーン・牛乳・しらす干し おくらさび	食パン・マーマレード・小麦粉 パウンドケーキ・砂糖 米・油・ごま油・ごま	コーン・たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・りんご・長ねぎ・レタス	479 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 17.7 炭水化物(g) 1.7
10	火	あったかそうめん おひもヨーグルトサラダ グレアゼリー	牛乳 しゃげわかめおにぎり	牛蒡・かまぼこ ヨーグルト・ホイップクリーム・牛乳 さけ・わかめ	そばめん・砂糖・さつまいも マヨネーズ・グレアゼリーの素 米・ごま	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・しょうが 干ししいたけ・きゅうり・パナナ	499 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 1.3 炭水化物(g) 1.4
11	水	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 あおなでかんねえ パナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	さば・淡色ササミ・牛乳 木綿豆腐	米・砂糖・ごま ホットケーキミックス・油	とうもろこし・にんじん・長ねぎ・しょうが ほうろくそう・チンジャン・もやし だんご・パナナ	487 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 13.9 炭水化物(g) 1.6
12	木	ご飯 みそ汁 ぶたのしょうが焼き やさい磯和え オレング	牛乳 いちご蒸しパン	木綿豆腐・淡色ササミ 豚肉・おひのり 牛乳・卵・豆乳	米・砂糖・油・ホットケーキミックス イチゴピューレ	はくさい・長ねぎ・たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ・にんじん・コーン きぬさや・オレング	470 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 14.2 炭水化物(g) 1.2
13	金	わかめ納豆 みそ汁 あかつおの煮つけ だまご野菜炒め パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	わかめ・淡色ササミ 納豆・卵 カニ風味かまぼこ・牛乳 木綿豆腐・鶏肉	米・ごま・さつまいも・砂糖 マヨネーズ・ごま油・かたくり粉 油	ほうろくそう・にんじん・しょうが ブロッコリー・ごぼう・にんじん たまねぎ・ピーマン・キャベツ・ピーマン	438 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 12.4 炭水化物(g) 2.1
14	土	ご飯 みそ汁 さわわからわり焼き こもくきんぴら キウイフルーツ	牛乳 さようざピザ	油揚げ・淡色ササミ さわかち・牛乳・ツナ缶 チーズ	米・マヨネーズ・食塩不使用バター 油・砂糖・さつまいもの皮	はくさい・長ねぎ・たまねぎ・りんご ブロッコリー・ごぼう・にんじん れんこん・乾ししいたけ・キウイフルーツ ピーマン・コーン	481 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 1.4
15	日	ご飯 すまし汁 エリンギチー とうふ中華煎餅 パナナ	牛乳 コンフレボール	鶏肉・木綿豆腐・牛乳 きな粉	米・かたくり粉・小麦粉・油 砂糖・ごま油・さつまいも コーンフレーク	ほうろくそう・もやし・しめじ・長ねぎ しょうが・エリンギ・にんじん・パナナ	490 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 14.7 炭水化物(g) 1.2
16	月	和風おろし牛丼 豆腐とハムのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 おやつ焼きそば	牛肉・木綿豆腐 コーン・ハム・淡色ササミ・牛乳 豚肉・おひのり	米・食塩不使用バター 小麦粉・砂糖・さつまいも・油	たまねぎ・だいこん・はくさい・ごま油 にんじん・おひのり・キャベツ・ピーマン	472 たんぱく質(g) 12.3 脂質(g) 1.4 炭水化物(g) 1.4
17	火	スナックミートソース まめびよ えびエスニックサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 ゆかりおにぎり	牛肉・まめびよ・コーン めかじき・ヨーグルト・牛乳 しらす干し	スナックミートソース・ジャム・米 しらす干し	たまねぎ・にんじん・トマト缶・だいこん きゅうり・ゆかり	547 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 1.3
18	水	ジュース(園土料理) ジュース チキンカツ&えびパース ブロッコリーごま和え みかん 誕生会	牛乳 心臓子	鶏肉・鶏皮長腸 鶏肉・おきえび・ちくわ・牛乳 きな粉	米・小麦粉・パン粉 かたくり粉・油・ごま・砂糖 お好み焼き・黒砂糖	にんじん・乾ししいたけ 軟骨野菜と果実デザート・れんこん たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・もやし エリンギ・みかん	564 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 1.5
19	木	ビーフストロガノフ 食育の日 豆腐スープ フルーツマリネ	牛乳 ケーキサレ	牛肉・ヨーグルト 調整豆乳・牛乳・ツナ缶	米・小麦粉・食塩不使用バター マヨネーズ・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ のめこ・にんじん・おきえび みかん缶・洋なし缶・あんず缶 レモン	486 たんぱく質(g) 12.4 脂質(g) 1.1 炭水化物(g) 1.1
20	金	ご飯 ちゅうがスープ エビと豆腐のチリソース 切干しちゅうがサラダ りんご	牛乳 じゃがボール	おきえび・木綿豆腐・わかめ 牛乳・おから	米・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	ほうろくそう・コーン・長ねぎ・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり りんご	428 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 1.1
21	土	冬至根菜うどん カレー和風ピカタ あんみつ	牛乳 たごきおにぎり	鶏肉・油揚げ カレー・卵 さくらさび・おひのり チーズ・粉寒天 としあん・きな粉・牛乳・たご かつお節	うどん・小麦粉・かたくり粉 カレー・油・砂糖・あんみつ・米 マヨネーズ・揚げ玉	かぼちゃ・れんこん・にんじん・だいこん ゆず・きんかん・おひのり・キャベツ	472 たんぱく質(g) 11.3 脂質(g) 1.2
22	日	ご飯 みそ汁 かじきのごまかつ 海菜サラダ オレング	牛乳 甘食	木綿豆腐・淡色ササミ めかじき・海菜 コーン・ハム・牛乳・卵	米・小麦粉・パン粉・ごま 揚げ油・砂糖・ごま油 三温糖	えのきだけ・ほうろくそう・キャベツ きゅうり・にんじん・オレング	460 たんぱく質(g) 12.8 脂質(g) 1.2
23	月	食パン・ジャム ローストチキン クリスマスジュ りんご クリスマス会	牛乳 いちごトライフルケーキ	鶏肉・鶏皮長腸 鶏肉・おきえび・ちくわ・牛乳 きな粉	食パン・いちごジャム はちみつ・じゃがいも ホットケーキミックス	軟骨野菜と果実デザート・しょうが ブロッコリー・にんじん・コーン たまねぎ・りんご・いちご キウイフルーツ	457 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 1.6
24	火	オムライス ポテトオムライス クリスマス会	牛乳 ポテトフライ	牛肉・卵 調整豆乳・おきえび・牛乳	米・小麦粉・食塩不使用バター マヨネーズ・唐りんにせりの素 ゼリー じゃがいも	たまねぎ・コーン・ブロッコリー だいこん・レモン	539 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 17.9 炭水化物(g) 1.7
25	水	ご飯 コンソメスープ フライドチキン ツリーポテサラ オレング	牛乳 ピザトースト	鶏肉・牛乳 ウインナーソーセージ チーズ	米・小麦粉・じゃがいも マヨネーズ・ごま油 オレング・たまねぎ	はくさい・だいこん・もやし・ブロッコリー 赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん オレング	466 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 1.7
26	木	とんこつ風ラーメン ポテトオムライス炒め フルーツ杏仁	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	鶏肉・調整豆乳 うすら卵水・牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ 鶏肉・牛乳・粉寒天	ラーメン・油・砂糖・じゃがいも・油 杏仁豆腐・米	もやし・きくらげ・ごぼう・しょうが にんじん・グリンピース・みかん缶 洋なし缶・さくらんぼ缶・たまねぎ	496 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 0.9
27	金	ポークカレー はくさい和風スープ フルーツ牛乳かん	牛乳 えびだま春巻き	鶏肉・牛乳 おきえび・卵・チーズ	米・じゃがいも・油・砂糖 ごま・はるまぎの皮・油	にんじん・たまねぎ・ゆんだ・はくさい だいこん・もやし・えのきだけ・きぬさや 洋なし缶・黄桃缶・コーン	487 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 14.7 炭水化物(g) 1.2
28	土	ご飯 みそ汁 あじこみフライ きかんでんのお餅の物 キウイフルーツ	牛乳 きよ二子お好み焼き	わかめ・淡色ササミ 卵・チーズ 糸寒天・ロースハム・牛乳 魚肉ソーセージ 卵	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 お好み焼き・はちみつ 砂糖・ごま油・ごま 油・じゃがいも・油	カリフラワー・きゅうり・キウイフルーツ キャベツ	489 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 1.8
29	日	チキンクリームライス 白米スープ 彩りフルーツサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏肉・牛乳・卵 木綿豆腐・ウインナーソーセージ	米・食塩不使用バター・小麦粉 かたくり粉・オリーブ油 ホットケーキミックス・油	たまねぎ・マッシュルーム・はくさい にんじん・かぼちゃ・だいこん・パイン缶 りんご・キウイフルーツ・白桃缶 きゅうり・レモン	483 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 0.9
30	月	野菜クッパ カレーのコンフレク揚げ フルーツカクテル	牛乳 おやつナポリタン	鶏肉・卵 調整豆乳・牛乳 ウインナーソーセージ チーズ	米・かたくり粉・小麦粉 コーン・スパゲティ 食塩不使用バター	だいこん・にんじん・えのきだけ・長ねぎ にら・白湯粉・わかめ・パイン缶 ピーマン・たまねぎ	491 たんぱく質(g) 9.7
31	火	ぶりのそぼろ丼 とん汁 はるさめ煮みつ	牛乳 肉まん	ぶり・卵 のり・鶏肉 木綿豆腐・淡色ササミ・きな粉 牛乳	米・砂糖・ごま油・ごま さつまいも・鶏肉・黒砂糖・小麦粉 油	たまねぎ・乾ししいたけ・しょうが・ごぼう だいこん・にんじん・おひのり・白桃缶 パイン缶・たけのこ・長ねぎ	524 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 0.9

1か月の平均米量(おやつ含む)	エネルギー 485kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 14.6g	食塩相当量 1.4g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 460kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 14.7g	食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

