



12月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1 15 29	食パン・豚のカレー風味炒め コロコロ豆サラダ 青菜スープ	バナナ	昆布 茶漬け 麦茶	豚肉・水煮大豆	食パン(代替)・じゃが芋・米 マヨネーズ(代替)	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン缶・しめじ 塩昆布・ネギ	569	21.2	16.7	2.2
火	2 16 30	そばろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ルビー	納豆ピザ 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・挽割納豆 チーズ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・砂糖 餃子の皮・マヨネーズ(代替)	人参・たけのこ・ブロッコリー・大根 キャベツ・ほうれん草・ルビー	551	26.1	16.8	1.2
水	3 17	ご飯 サバの塩焼き・即席漬け 味噌汁	りんご	おでん 牛乳	サバ・焼き竹輪(確認) ワケ・牛乳	米・油	キャベツ・もやし・きゅうり 塩昆布・人参・茄子・えのき ネギ・りんご・大根	533	25.0	21.0	2.6
木	4 18	コーンうどん ポテトサラダ ヤクルト	キウイ	オレシ ゼリー 牛乳	鶏肉・マヨネーズ(除去)・ヤクルト 牛乳	うどん(代替)・ごま油 さつま芋・寒天・砂糖 マヨネーズ(代替)	人参・コーン缶・ネギ・白菜 きゅうり・キウイ・果汁ジュース	553	20.8	18.2	1.8
金	5 19	ご飯 八宝菜・中華きゅうり わかめスープ	みかん	青のり マヨネーズ 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン・マヨネーズ(代替)	白菜・人参・ネギ・たけのこ 椎茸・きゅうり・マッシュルーム もやし・わかめ・みかん	551	23.1	18.1	2.1
土	6 20	焼きうどん なすの煮浸し お昼のすまし汁	バナナ	菓子 フルーツ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	うどん・油	人参・ネギ・キャベツ・玉ねぎ 茄子・しめじ・バナナ・果汁	574	20.8	20.1	3.1
月	8 22	バターライス・キャベツサラダ ポテトとオリーブのオーブン焼き ミネストローネ	ルビー	せんべい 飲む ヨーグルト	鶏肉・チーズ・マヨネーズ(除去) 飲むヨーグルト	米・バター・油・じゃが芋 砂糖	パプリカ・キャベツ・もやし・きゅうり 人参・ルビー	584	20.8	16.5	2.5
火	9 23	ご飯・レンコン入りのパスタ 白菜のお浸し トロリン汁	りんご	コーン ケーキ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・牛乳	米・パン粉・砂糖	玉ねぎ・パプリカ・きゅうり・人参 白菜・もやし・なめこ・りんご ほうれん草・コーン缶	558	21.1	21.1	2.7
水	10	食パン・マッシュポテト 鮭のラタトゥーユがけ クラムチャウダー	みかん	ドーナツ風 牛乳	鮭・あさり・牛乳	食パン(代替)・油・砂糖 じゃが芋・バター ドーナツ(小麦粉代替)	トマト・茄子・パプリカ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・みかん	580	25.9	25.9	2.2
木	11	和風ドライカレー コーンサラダ きくらげスープ	キウイ	ナポリ風 マカロニ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・牛乳	米・マヨネーズ(代替)・マカロニ	人参・玉ねぎ・椎茸・キャベツ コーン缶・きゅうり・生菜 きくらげ・ネギ・キウイ・ピーマン	559	25.2	25.2	1.5
金	12 26	鶏煮風うどん しらすの和え物 ヨーグルト	バナナ	生姜 おにぎり 牛乳	鶏肉・しらす・ヨーグルト 牛乳	うどん・ごま油・米	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・もやし・バナナ 生姜	576	23.4	23.4	2.7
土	13 27	すきやき丼 ネパネパサラダ すまし汁	ルビー	菓子 フルーツ 牛乳	豚肉・焼き豆腐・加工(除去) 挽割納豆・牛乳	米・砂糖・ごま油・油	ネギ・しらたき・きゅうり・人参 白菜・大根・ルビー・バナナ	581	20.3	20.3	1.7
月	24	食パン・茹で卵 魚のホワイトソースがけ 野菜スープ	みかん	ツリー ドーナツ 牛乳	鮭・粉チーズ・卵(除去) 生クリーム・牛乳	食パン(代替)・小麦粉・バター 砂糖・パン粉 ドーナツ(小麦粉代替)	玉ねぎ・コーン缶・ブロッコリー・人参 キャベツ・みかん	541	27.3	27.3	2.2
園生会	25	タコライス風 コーンサラダ 野菜スープ	ルビー	カラフル ペンネ 牛乳	豚挽肉・チーズ ほうれん草(除去)・粉チーズ 牛乳	米・油・バター・マヨネーズ(代替) じゃが芋・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ トマト・きゅうり・コーン缶 ほうれん草・ルビー・黄パプリカ	568	23.6	23.6	1.6

* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しく願致します。
 * 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
 * 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。
 * 今月使用するウインナー・マーガリン・マヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	534kcal	561kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.8g	23.1g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.0g	18.5g

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心に入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK！ お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。



今月のレシピ：ドーナツ風

★材料 (5〜6個分)
 ◇小麦粉…100g ・砂糖…30g
 ・ベーキングパウダー…5g
 ◆バター(溶かし)…30g ・牛乳…100g

★作り方

①◇を混ぜ合わせる
 ②◆を少しずつ入れて混ぜる
 ③オーブン170℃〜180℃で25分焼く

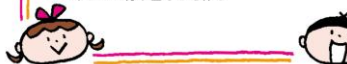
=====
 アレルギー児でも食べられる
 焼きドーナツのレシピです
 ・
 ・
 ・



五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率的な良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.2g
----	------	------	----	------	------

* 卵除去メニュー