



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	15 29	丸パン・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	丸パン・じゃが芋・米 マネズ	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	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ルビー	納豆ビザ 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・マネズ	人参・たけのこ・アスパラ・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・ウイナ 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	コーンラーメン ポテトサラダ ヤクルト	キウイ	オレンジ ゼリー 牛乳	鶏肉・ロース・ヤクルト 牛乳	中華麺・ごま油・さつま芋 寒天・砂糖・マネズ	人参・コーン缶・ネギ・白菜 きゅうり・キウイ・カボチャ・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 マスト 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン・マネズ	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・カボ	574	20.8	20.1	3.1
月	8 22	バターライス・キャベツサラダ ポトと炒りのアスパラ焼き 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・ベーコン 飲むヨーグルト	米・バター・油・じゃが芋 砂糖	カボチャ・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・レンコン入りのバーグ 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・牛乳	米・パン粉・砂糖	玉ねぎ・アスパラ・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	ロールパン・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 牛乳	鮭・あさり・牛乳	ロールパン・油・砂糖 じゃが芋・バター・ドーナツ	トマト・茄子・アスパラ・玉ねぎ 人参・アスパラ・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・牛乳	米・マネズ・マカロニ	人参・玉ねぎ・椎茸・キャベツ コーン缶・きゅうり・生薑 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	生薑 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 生薑	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 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	フチカウツ・茹アスパラ 魚のホワイトソースがけ ミモザスープ	みかん	ツリー ドーナツ 牛乳	鮭・粉チーズ・卵 生クリーム・牛乳	フチカウツ・小麦粉・バター 砂糖・パン粉・ドーナツ	玉ねぎ・コーン缶・アスパラ・人参 キャベツ・みかん	541	27.3	27.3	2.2
誕生会	25	タコライス風 コーンサラダ はんぺんスープ	ルビー	カラフル パン 牛乳	豚挽肉・チーズ・はんぺん 粉チーズ・牛乳	米・油・バター・マネズ 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

今月のレシピ：ドーナツ風	
★材料（5～6個分） ◇小麦粉…100g ・砂糖…30g ・バター…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…効率の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、脳の唯一のエネルギー源
 - ビタミン…身体を整える
 - ミネラル…骨や歯などを作る



食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多く子どもには、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！ お弁当で一番食をつ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。



*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。宜しくお願致します。
*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。

*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い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



	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
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.2g