

2024年度

12月

予定献立表

ともしび保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	ごはん コーンフレークチキン わかめサラダ 味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押麦)/コーンフレーク/パン粉/菜の花&紅花油/ごま(いり)/オリーブ油/じゃがいも/かたくり粉	鶏もも肉/生わかめ/煮干しだし/牛乳/青のり	にんじん/きゅうり/キャベツ/にら/えのきたけ/大根/みかん	牛乳 たこ焼き風ポテト	1食分 - 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
3 17 火	ごはん 厚揚げの五目煮 ごぼうの甘辛揚げ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/しらたき/三温糖/かたくり粉/菜の花&紅花油/おかし	生揚げ/豚小間肉/煮干しだし/生わかめ/ヨーグルト	たけのこ(ゆで)/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/玉葱/しょうが/ごぼう/もやし/大根/バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	1食分 - 661 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.5 g
4 18 水	むじなうどん ジャーマンポテト チーズ みかん	うどん(ゆで)/三温糖/薄力粉/菜の花&紅花油/じゃがいも/ミックスペジタブル/食パン	油揚げ/鶏もも肉/ベーコン/チーズ/牛乳/まぐろ缶詰(水煮レ切り)	ほうれんそう/長葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/大根/みかん/玉葱/きゅうり	牛乳 ツナサンド	1食分 - 596 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 3.5 g
5 19 木	納豆ごはん ぶり大根 小松菜のごま和え 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/マカロニ/菜の花&紅花油/薄力粉/ホールコーン缶	糸引納豆/ぶり/煮干しだし/油揚げ/鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/粉チーズ	大根/しょうが/小松菜/にんじん/もやし/なす/りんご/玉葱/マッシュルーム/パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン	1食分 - 573 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.1 g
6 20 金	ごはん 春雨と野菜炒め さつま芋のマーマレード煮 スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/はるさめ/ごま(いり)/ごま油/三温糖/さつまいも/マーマレード(高糖度)	豚中型種モモ(脂身付き)/木綿豆腐/きな粉/きざみのり	しょうが/にんにく/たけのこ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/長葱/もやし/チンゲンサイ/バナナ	ほうじ茶 2色おはぎ	1食分 - 585 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 0.9 g
7 21 土	茶飯 おでん風煮 味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押麦)/板こんにやく/かたくり粉/ちくわぶ/菓子パン	かつお加工品(削り節)/鶏ひき肉/ウインナー/煮干しだし/わかめ/油揚げ/牛乳	大根/にんじん/玉葱/キャベツ/みかん	牛乳 菓子パン	1食分 - 693 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 28.7 g 食塩相当 3.4 g
9 23 月	ごはん 鮭のゆず味噌焼き もやしと水菜和え 豚汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/じゃがいも/パイシート	鮭/花かつお/煮干しだし/豚小間肉/絹ごし豆腐/牛乳	しょうが/ゆず(果皮、生)/もやし/にんじん/水菜/大根/長葱/ごぼう/りんご	牛乳 シュガーパイ	1食分 - 542 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.3 g
10 24 火	食パン シुकメルリ みかんサラダ バナナ	食パン/マーガリン/油/じゃがいも/さつまいも/薄力粉/コーン缶/オリーブ油/三温糖/精白米/ごま(いり)	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/わかめ(乾燥、水戻し)	玉葱/にんじん/パセリ/にんにく/キャベツ/きゅうり/みかん/バナナ	ほうじ茶 わかめおにぎり	1食分 - 580 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.2 g
11 水	味噌ラーメン もやしの中華和え チーズ キウイフルーツ	中華めん(生)/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/ごま油/白ごま(いり)/三温糖/ブレミックス粉(おたけキ用)	かつお加工品(削り節)/こんぶ/豚肉(チャーシュー用)/生わかめ/チーズ/牛乳/ウインナー	長葱/もやし/きゅうり/にんじん/キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	1食分 - 632 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 29.3 g 食塩相当 4.4 g
12 26 木	チキンカレー ブロッコリーサラダ トマト スープ りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/オリーブ油/三温糖/とうもろこし(玄穀)/おかし	鶏もも肉/木綿豆腐/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/トマト/きくらげ/チンゲンサイ/りんご	牛乳 ポップコーン お菓子	1食分 - 661 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 2.6 g
13 27 金	チキンピラフ ミートローフ マカロニサラダ ワンタンスープ みかん	精白米/マーガリン/パン粉/ミックスペジタブル/油/マカロニ/わんたんの皮/薄力粉/三温糖/ミルク/チョコレート	鶏もも肉/豚ひき肉/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/きくらげ/水菜/しめじ/みかん	13日 牛乳 クリスマスクッキー 27日 牛乳 ココアクッキー	1食分 - 746 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 32.7 g 食塩相当 1.8 g
14 28 土	ツナとほうれん草の Pasta カリカリサラダ スープ みかん	スパゲッティ/菜の花&紅花油/薄力粉/ぎょうざの皮/オリーブ油/三温糖/菓子パン	ツナ缶/牛乳	玉葱/にんじん/ほうれんそう/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/エリンギ/にら/水菜/みかん	牛乳 菓子パン	1食分 - 594 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.6 g
25 水 誕生会	コーンピラフ クリスマスチキン パブリカサラダ ポトフ みかん	精白米/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/かたくり粉/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/ブレミックス粉	ベーコン/鶏もも肉/ツナ缶/ウインナー/牛乳	玉葱/にんじん/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/パセリ/みかん/いちご	牛乳 ブッシュドノエル	1食分 - 591 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.9 g

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

## 12月 食事だより

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

### 食事と健康

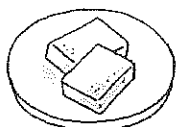
#### 乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

##### 代表的な乾物

###### ●高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。



###### ●切干しだいこん

カルシウム、鉄分、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。



###### ●乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



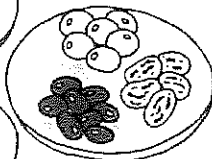
###### ●干しいたけ

うま味の成分、グルタミン酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。



###### ●豆類

粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。



#### ●食育クイズ●



Q こんにゃくの原料は何でしょうか？

① 海藻

② いも

③ ごま



A ② いも

サトイモ科の「こんにゃくいも」を乾燥させて粉にし、石灰水と混ぜて練り、ゆでるとこんにゃくが完成します。

今月の世界の料理 シュクメルリ (ジョージア) (10日 24日の献立に入れました)

(材料) 鶏もも肉 25g 玉葱 30g 人参 20g ジャガ芋 20g さつまいも 20g にんにく 1g  
油適宜 ホールコーン缶 10g パセリ少々 バター 5g 小麦粉 5g 牛乳 50g  
スキムミルク 4g 塩 0.8g

- (作り方) 1 玉葱スライス、人参ちょう切り、ジャガ芋、さつまいもは 1 cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 なべに油をひき、にんにくを焦がさないよう香りがでるまで炒め、鶏肉、人参、玉葱、ジャガ芋、さつまいもを炒め野菜がかぶる位に水を入れてあくを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②の野菜がやわらかくなったら、塩、ホールコーン、バター、牛乳、水にといたスキムミルクを入れ軽く煮る
- 4 最後に水でといた小麦粉を入れ、パセリを加えひとにたちしたら出来上がり。