

12

月

きゅうしょくだより

令和7年
ちとせ山ゆり保育園

献立の紹介

12月22日は「冬至」です。かぼちゃの旬は夏ですが、保存がきき、栄養価も高いため、昔から風邪予防のためにかぼちゃを食べます。

冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと言われています。

保育園ではかぼちゃの含め煮として提供します。



"ビタミン ACE"で免疫アップ！



感染症が気になるこの季節。抗酸化作用の高いビタミン A, C, E を一緒に摂る「ビタミン ACE (エース)」の組み合わせは、風邪予防につながりおすすめです。これらのビタミンを多く含む緑黄色野菜や柑橘類、魚類や卵を積極的に取り入れましょう。冬至に食べるかぼちゃも、緑黄色野菜の仲間です。

温かい朝食を食べて、元気に冬を過ごしましょう

これから季節、朝の冷え込みがだんだん厳しくなってきます。一日をスムーズにスタートさせるためには温かい朝食を摂ることで脳が活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。

おすすめの温かい朝食&食材

具だくさんのスープ

野菜をたっぷり入れて、ウィンナーやベーコンなどたんぱく源プラスすると、立派なおかずスープに。前夜に作っておけば、朝は温めるだけで時短になります。

雑炊やうどん

鶏肉、人参、大根など具材を和風のだしで煮込んでおいて、朝、ごはんを加えて、卵でとじれば、雑炊に。ごはんの代わりにうどんでもいいですね。

冬が旬の野菜

土の中で育つ、ごぼう、山芋、人参、じゃが芋などの根菜類や、長ねぎなどは、血行が良くなり、冷え性や風邪の予防などが期待されています。冬野菜を入れた温かい食べ物を食べて、体の芯から温まりましょう。

日 /曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄 養 価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		3時おやつ		乳児	
							E	P		
1 ・ 15 (月)	ごはん みかん 鶏肉のトマト煮 れんこんのきんぴら キャベツスープ	胚芽米、上新粉、ごま油、砂糖、なたね油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちりめんじゃこ	みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、れんこん、たまねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ブイヨン、食塩、こしょう	木の葉せんべい(りんごジュース) 牛乳 ごまじやこおにぎり	E 512 kcal P 19.1 g F 15.9 g Ca 231 mg	607 kcal 22.4 g 18.3 g 242 mg		
2 ・ 16 (火)	ごはん 松風焼き 力ミカミサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし)	胚芽米、ホットケーキ粉、なたね油、マヨネーズ、パン粉、白ごま、砂糖、粉糖、フルーチェいちご	牛乳、豚ひき肉、生姜揚げ、淡色みそ	もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、長ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	人参ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 いちごドーナツ	E 569 kcal P 21.8 g F 26.3 g Ca 295 mg	680 kcal 25.8 g 30.9 g 324 mg		
3 ・ 17 (水)	ごはん りんご 魚のムニエル プロッコリーの中華和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、なたね油、小麦粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、白ごま、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、淡色みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、プロッコリー、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	ゆかりごはん(やさいジュース) 牛乳 あんかけスパゲティ	E 505 kcal P 24.3 g F 14.7 g Ca 235 mg	610 kcal 29.6 g 16.5 g 250 mg		
4 (木)	豆乳食パン チキングラタン 三色サラダ 牛乳	豆乳食パン、小麦粉、上新粉、なたね油、マカロニ、砂糖、マッシュポテトフレーク	牛乳、ジョアマスカット、豆乳、鶏むね肉	たまねぎ、プロッコリー、カツラワー、パイン缶、にんじん、レーズン、パセリ粉	酢、しょうゆ、食塩、ブイヨン、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース) ジョアマスカット パイナップルブレッド	E 498 kcal P 25.4 g F 15.2 g Ca 522 mg	588 kcal 29.3 g 17.1 g 527 mg		
5 ・ 19 (金)	カレーライス マカロニサラダ みかん	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ゼラチン	100%ぶどう果汁、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、鶏ガラスープ顆粒、食塩、カレー粉、こしょう	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 グレープゼリー	E 483 kcal P 18.9 g F 12.8 g Ca 211 mg	568 kcal 22.2 g 14.4 g 219 mg		
8 (月)	ごはん 豆腐の田楽 切り干し大根の和え物 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、生姜揚げ、しらす干し、淡色みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干し干し昆布、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酢	ととちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 しらすおにぎり	E 528 kcal P 23.0 g F 15.5 g Ca 319 mg	630 kcal 27.3 g 17.8 g 355 mg		
9 ・ 23 (火)	麻婆丼 わかめとコーンのサラダ りんご	胚芽米、黒砂糖、上新粉、小麦粉、なたね油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、豆乳、淡色みそ	キャベツ、りんご、長ねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、レーズン	しょうゆ、酢、食塩	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	E 511 kcal P 17.3 g F 17.4 g Ca 290 mg	603 kcal 20.2 g 20.3 g 319 mg		
10 (水)	味噌けんちんうどん 煮魚 切り干し大根の胡麻ドレッシングサラダ みかん	乾めん、胚芽米、なたね油、砂糖、マカロニ、白胡麻	牛乳、さば、淡色みそ、油揚げ、きなこ	みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、長ねぎ、切り干し干し昆布	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	きなこせんべい(ぶどうジュース) 牛乳 マカロニのあべ川	E 459 kcal P 22.5 g F 18.4 g Ca 269 mg	556 kcal 27.0 g 21.5 g 290 mg		
11 (木)	ごはん レバーの芝麻揚げ 野菜ソテー 清汁(長ねぎ・生わかめ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚レバー、卵、豆乳	キャベツ、りんご、もやし、長ねぎ、生わかれ、レーズン	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 りんごのケーキ	E 528 kcal P 21.5 g F 18.0 g Ca 233 mg	631 kcal 25.5 g 21.0 g 247 mg		
12 ・ 26 (金)	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、ごま油、白ごま、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、ゆかり	人参ごはん(やさいジュース) 牛乳 ゆかりひじきごはん	E 504 kcal P 21.9 g F 15.8 g Ca 226 mg	600 kcal 25.9 g 18.2 g 238 mg		
13 ・ 27 (土)	ごはん みかん 和風グリルチキン キャベツの和え物 味噌汁(じゃが芋・もやし)	胚芽米、カステラ、じゃがいも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、おろしにんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	木の葉せんべい(ぶどうジュース) 牛乳 カステラ	E 493 kcal P 20.8 g F 12.9 g Ca 223 mg	591 kcal 25.6 g 14.9 g 233 mg		
18 (木)	ごはん 鶏肉のさつぱり煮 豚汁 みかん	胚芽米、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ	みかん、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜汁、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 昆布ごはん	E 522 kcal P 25.4 g F 13.4 g Ca 238 mg	615 kcal 30.2 g 15.1 g 249 mg		
20 (土)	ごはん バナナ 豚肉の香味焼き じゃがいもの磯和え 味噌汁(生揚げ・えのき)	じゃがいも、胚芽米、ごま油、白ごま、ぱりんせんべい、ムーンライト	牛乳、豚肉(もも)、生姜揚げ、淡色みそ	バナナ、えのきたけ、長ねぎ、にんにく、生姜汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 塩味せんべい ムーンライト	E 499 kcal P 23.2 g F 16.9 g Ca 259 mg	601 kcal 27.4 g 20.5 g 280 mg		
22 (月)	ごはん 豚だいこん かぼちゃの含め煮 清汁(絹豆腐・長ねぎ)	胚芽米、もち米、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、淡色みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	ととちゃんせんべい(りんごジュース) 牛乳 鶏おこわ	E 512 kcal P 24.7 g F 13.9 g Ca 238 mg	610 kcal 29.4 g 15.7 g 252 mg		
24 (水)	ごはん バナナ ハンバーグ ひじきのサラダ ポテトスープ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、パン粉、無塩バター、なたね油	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、コン缶、きゅうり、ひじき、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ブイヨン、こしょう、純ココア	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 アイスボックスクッキー	E 595 kcal P 20.1 g F 21.3 g Ca 220 mg	704 kcal 23.6 g 25.0 g 231 mg		
25 (木)	人参ごはん チキングラタン 三色サラダ 白菜スープ	胚芽米、砂糖、上新粉、マカロニ、なたね油、マッシュポテトフレーク、チョコスプレー	豆乳、ジョアマスカット、木綿豆腐、鶏むね肉、生クリーム、ベーコン、きな粉、ゼラチン	たまねぎ、はくさい、にんじん、カラフラワー、バセリ粉、抹茶	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏ガラスープ顆粒、ブイヨン、こしょう	ミニのりすけ(りんごジュース) ジョアマスカット クリスマスツリーゼリー	E 564 kcal P 27.7 g F 19.5 g Ca 441 mg	596 kcal 28.8 g 18.9 g 379 mg		

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつきます。

献立の平均栄養価 以上児

エネルギー611Kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.1g

カルシウム 281mg 鉄分 3mg

未満児

エネルギー515Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.7g

カルシウム 268mg 鉄分 3mg