



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

これからの季節、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。

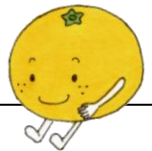
雑炊やうどん

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。

魚の柚子味噌焼き



《材料》4人分（こども8人分）

- ・ぶり 320g（80g程度4切れ）
- ・ゆず 小1/2個
- 味噌 大さじ2/3
- 砂糖 大さじ1
- しょう油 小さじ1/2
- みりん 小さじ1と1/4
- ・油 小さじ1



《作り方》

- ① 魚を流水で洗い、水気を切る。
- ② ゆずを絞り、汁を取る。（皮をすりおろしてもよい。）
- ③ ①を②と☆を合わせたたれにつける
- ④ 油を引いたフライパンで③を焼く。
- ⑤ ゆずの皮を入れる場合は、入れすぎると苦くなるので、調整して入れましょう。

／ 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		幼児		
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 ごまじゃこおにぎり	E P F Ca	512 19.1 15.9 231	kcal g g mg	607 22.4 18.3 242	kcal g g mg
2 ・ 16 (火)	ごはん 松風焼き カミカミサラダ 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 P F Ca	569 21.8 26.3 295	kcal g g mg	680 25.8 30.9 324	kcal g g mg
3 ・ 17 (水)	ごはん りんご 魚のムニエル ブ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、ブロッコリー、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 P F Ca	505 24.3 14.7 235	kcal g g mg	610 29.6 16.5 250	kcal g g 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、ブロッコリー、カリフラワー、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 P F Ca	498 25.4 15.2 522	kcal g g mg	588 29.3 17.1 527	kcal g g 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 P F Ca	483 18.9 12.8 211	kcal g g mg	568 22.2 14.4 219	kcal g g 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、切り干しだいこん、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	とつとちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 しらすおにぎり	E P F Ca	528 23.0 15.5 319	kcal g g mg	630 27.3 17.8 355	kcal g g 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 P F Ca	511 17.3 17.4 290	kcal g g mg	603 20.2 20.3 319	kcal g g 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、切り干しだいこん	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 P F Ca	459 22.5 18.4 269	kcal g g mg	556 27.0 21.5 290	kcal g g 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、生わかめ、レーズン、生姜汁、にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 りんごのケーキ	E P F Ca	528 21.5 18.0 233	kcal g g mg	631 25.5 21.0 247	kcal g g 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 P F Ca	504 21.9 15.8 226	kcal g g mg	600 25.9 18.2 238	kcal g g 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 P F Ca	493 20.8 12.9 223	kcal g g mg	591 25.6 14.9 233	kcal g g mg
18 (木)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 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 P F Ca	522 25.4 13.4 238	kcal g g mg	615 30.2 15.1 249	kcal g g 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、ばりんこせんべい、ムーンライト	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、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 P F Ca	499 23.2 16.9 259	kcal g g mg	601 27.4 20.5 280	kcal g g 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	とつとちゃんせんべい(りんごジュース) 牛乳 鶏おこわ	E P F Ca	512 24.7 13.9 238	kcal g g mg	610 29.4 15.7 252	kcal g g 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、コーン缶、きゅうり、ひじき、パセリ粉	しょうゆ、酢、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 P F Ca	595 20.1 21.3 220	kcal g g mg	704 23.6 25.0 231	kcal g g 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、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、パセリ粉、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 P F Ca	564 27.7 19.5 441	kcal g g mg	596 28.8 18.9 379	kcal g g mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

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