なりた空の保育園
令和3年度12月（師走）　献立表

※１歳児から５歳児までは午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
　乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します.
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：545kcal

今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜

	月	火	水	木	金	土	日
日			1	2	3	4	5
予定			野菜の日				
昼食			・雑穀ご飯 ・おからと蓮根のつくね焼き ・水菜と桜えびのポン酢和え ・粕汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうのマヨ醤油和え ・なめこのみぞれ汁 ・りんご	・ご飯 ・鶏肉と冬野菜のカレー炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・豚肉と野菜の味噌炒め ・小松菜の胡麻和え ・大根と長ねぎのすまし汁 ・フルーツゼリー	・麦ご飯 ・牛肉のトマト煮 ・ブロッコリーとツナのおかか和え ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ			・南瓜のクリームスパゲティ ・麦茶	・ツナおにぎり　・小魚 ・麦茶	・市販パン ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・いちごジャムサンド ・牛乳
Kcal			496	522	619	579	610
日	6	7	8	9	10	11	12
予定		テーマ野菜の日					
昼食	・雑穀ご飯 ・鱈のきのこあんかけ ・大根の利休和え ・里芋とキャベツの味噌汁 ・りんご	・ロールパン ・南瓜グラタン ・彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ ・白菜のコンソメスープ ・みかん	・ご飯 ・カレイの柚子味噌焼き ・ほうれん草の納豆和え ・のっぺい汁 ・ヨーグルト	・豚肉とたっぷり野菜の中華丼 ・青梗菜のナムル ・ぼかぼか生姜スープ ・フルーツゼリー	・茶飯 ・ぼかぼかおでん ・胡瓜ともやしのゆかり和え ・みかん	・麻婆豆腐丼 ・中華胡瓜 ・切り干し大根と若布のスープ ・ヨーグルト	・若布ご飯 ・鮭の塩焼き ・ほうれん草とひじきの胡麻和え ・野菜たっぷりの味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・あんこパイ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・りんごの米粉蒸しパン ・牛乳	・トライフル ・牛乳	・肉まん ・麦茶	・塩昆布おにぎり ・牛乳	・おふラスク ・ヨーグルトドリンク
Kcal	520	536	498	598	433	562	520
日	13	14	15	16	17	18	19
予定		郷土食（山梨県）					
昼食	・麦ごはん ・鰤のバター醤油焼き ・ひじきと大豆の和風サラダ ・ほうれん草とさつま芋の味噌汁 ・みかん	・ほうとう風うどん ・大根と梅のさっぱり和え ・金時豆の甘煮 ・ぶどうヨーグルト	・カレーピラフ ・カラフルミートローフ ・温野菜マリネ ・ベイザンヌスープ ・ミルクプリン ～ストロベリーソース～	・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうのマヨ醤油和え ・なめこのみぞれ汁 ・りんご	・ご飯 ・鶏肉と冬野菜のカレー炒め ・水菜と桜えびのポン酢和え ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・豚肉と野菜の味噌炒め ・小松菜の胡麻和え ・大根と長ねぎのすまし汁 ・フルーツゼリー	・麦ご飯 ・牛肉のトマト煮 ・ブロッコリーとツナのおかか和え ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・アメリカンドッグ ・牛乳	・信玄餅風寒天 ・牛乳	・スノーボールクッキー ・ホットミルク	・ツナおにぎり　・小魚 ・麦茶	・市販パン ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・いちごジャムサンド ・牛乳
Kcal	615	475	697	522	619	579	610
日	20	21	22	23	24	25	26
予定		テーマ野菜の日	冬至献立		クリスマス献立		
昼食	・雑穀ご飯 ・鱈のきのこあんかけ ・大根の利休和え ・里芋とキャベツの味噌汁 ・りんご	・ロールパン ・南瓜グラタン ・彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ ・白菜のコンソメスープ ・みかん	・たくあんぽりぽりご飯 ・カレイの柚子味噌焼き ・南瓜のいとこ煮 ・蓮根の甘酢漬け ・のっぺい汁 ・オレンジジャムヨーグルト	・豚肉とたっぷり野菜の中華丼 ・青梗菜のナムル ・ぼかぼか生姜スープ ・フルーツゼリー	・パエリア ・キラキラハンドベルの クリスマスチキン ・彩りサラダ ・パンプキンポタージュ ・カラフルゼリー	・麻婆豆腐丼 ・中華胡瓜 ・切り干し大根と若布のスープ ・ヨーグルト	・若布ご飯 ・鮭の塩焼き ・ほうれん草とひじきの胡麻和え ・野菜たっぷりの味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・あんこパイ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・パウンドケーキ ・牛乳	・油揚げとひじきの炊き込みご飯 ・麦茶	・お楽しみクリスマスケーキ ・紅茶	・塩昆布おにぎり ・牛乳	・おふラスク ・ヨーグルトドリンク
Kcal	520	536	541	518	606	562	520
日	27	28	29	30	31		
予定			野菜の日				
昼食	・麦ごはん ・鰤のバター醤油焼き ・ひじきと大豆の和風サラダ ・ほうれん草とさつま芋の味噌汁 ・みかん	・ご飯 ・鶏肉のレモン塩焼き ・小松菜の海苔和え ・きのこの味噌汁 ・りんご	・雑穀ご飯 ・おからと蓮根のつくね焼き ・水菜と桜えびのポン酢和え ・粕汁 ・フルーツゼリー	・麦ごはん ・鯖の胡麻焼き ・おからサラダ ・豆腐とあおさの味噌汁 ・オレンジ	・五目うどん ・大根と梅のさっぱり和え ・金時豆の甘煮 ・ヨーグルト		
午後のおやつ	・アメリカンドッグ ・牛乳	・わかめおにぎり ・麦茶	・南瓜のクリームスパゲティ ・麦茶	・ソーセージのケチャップご飯 ・麦茶	・バームクーヘン ・せんべい ・牛乳		
Kcal	615	476	496	614	639		

12月テーマ野菜【南瓜】

程よい甘みとホクホクとした食感がおいしい南瓜は、冬の代表的な野菜のひとつです。ご飯だけでなく、おやつとしても楽しめて子どもから大人までみんなに人気ですよね。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっているんです！ビタミンAには目を良くする働きがあり、ビタミンCには美肌効果があります。ほかにも疲労回復をするビタミンEや、お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。南瓜は種やわた、皮にも栄養が詰まっているので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！

12月郷土食は「山梨県」です。

山梨県は日本のほぼ真ん中にあります。富士山やハヶ岳など高い山に囲まれていて自然豊かな県です。今回、献立では山梨県で良く食べられている「ほうとう」に見立てたうどんを取り入れました。南瓜などが入っていて寒い冬にぴったりの一品です。
おやつにはお土産の定番「信玄餅」をイメージした寒天を提供します。
黒蜜ときな粉が合わさり、甘くてとても美味しいおやつになります。
ぜひご家庭でも作ってみてください