



2023年 12月 給食献立表

りてせ標本こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 金	ご飯 揚げ豆腐 もやしのごま和え 大根としめじの味噌汁 フルーツポンチ	ビスケット	・豆腐・鶏ひき肉・たまご ・油揚げ・牛乳・ゆで小豆	・精白米・砂糖・ごま ・ホットケーキミックス ・油	・人参・長ねぎ・胡瓜・もやし・大根 ・しめじ・わかめ・みかん缶・もも缶 ・バイン缶	牛乳 小豆入り蒸しパン
2 土	ジャジャ麺 かぼちゃの小豆茶巾 厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・生揚げ ・ゆで小豆・牛乳・かつお節	・中華めん・砂糖・片栗粉 ・ごま油・精白米	・玉ねぎ・人参・生薬・胡瓜・かぼちゃ ・小松菜・長ねぎ・昆布	牛乳 茶飯おにぎり
4 月	ご飯 肉じゃが 切り干し大根の和え物 キャベツの味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・豚肉・牛乳・ゼラチン ・クリーム	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・ごま油・お麴	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・切干大根・しいたけ・小松菜・キャベツ ・りんご・オレンジジュース	牛乳 オレンジムース
5 火	ご飯 厚揚げ麻婆豆腐 小松菜のおひたし わかめのスープ オレンジ	りんごのゼリー	・豚挽肉・生揚げ・しらす ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・さつまいも	・にんにく・生薬・人参・長ねぎ・小松菜 ・わかめ・もやし・まいたけ・オレンジ	牛乳 焼きいも
6 水	ロールパン 魚のフリッター キャベツのコールスロー じゃがいものスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・パンカシウス・ベーコン ・牛乳・ゼラチン・油揚げ	・ロールパン・お好み焼き粉 ・油・マヨネーズ・砂糖 ・じゃがいも・精白米	・キャベツ・胡瓜・人参・玉ねぎ・青梗菜	牛乳 こぎつねおにぎり
7 木	ひじきご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ツナとブロッコリーのサラダ もやしと竹輪の味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・油揚げ・豚肉・ツナ缶 ・ちくわ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・クラッカー	・ひじき・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう ・ブロッコリー・コーン・もやし・青ねぎ ・パナナ・レーズン	牛乳 クラッカーサンド
8 金	みそラーメン 肉団子の甘酢あん 青菜の磯部和え フルーツポンチ	ビスケット	・豚肉・豚挽肉・豆腐 ・おから・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま ・ホットケーキミックス・油	・にら・人参・もやし・キャベツ・コーン ・玉ねぎ・生薬・青菜・えのきたけ ・のり・みかん缶・もも缶・バイン缶	牛乳 ココア蒸しパン
9 土	中華丼 さつまいものヨーグルトサラダ パナナ	ハイハイせんべい	・豚肉・ヨーグルト・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・片栗粉・さつまいも・食パン	・白菜・人参・もやし・長ねぎ・コーン ・ブロッコリー・パナナ	牛乳 ジャムサンド
11 月	ご飯 あんかけ卵焼き ブロッコリーのじゃこ和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・たまご・鶏挽肉・しらす ・ちくわ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・薄力粉	・玉ねぎ・ひじき・ブロッコリー・もやし ・人参・しめじ・わかめ・オレンジ	牛乳 スキムミルク クッキー
12 火	ご飯 豆腐ステーキ カレーマカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご	オレンジゼリー	・豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ ・ツナ缶・ベーコン・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・トマト缶 ・胡瓜・白菜・コーン・りんご	牛乳 豆腐のドーナツ
13 水	ロールパン 鶏のからあげ フレンチサラダ ミネストローネ ぶどう	ミレービスケット	・鶏肉・ベーコン・牛乳 ・たまご・クリーム	・ロールパン・片栗粉 ・油・砂糖・マカロニ	・キャベツ・人参・胡瓜・玉ねぎ ・ズッキーニ・トマト缶・ぶどう	牛乳 プリンアラモード
14 木	ご飯 ぶり大根 れんこんのごまマヨ和え えのきと小松菜の味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・ぶり・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・ごま・さつまいも	・大根・れんこん・人参・胡瓜・えのきたけ ・小松菜・玉ねぎ・パナナ・寒天	牛乳 いもようかん
15 金	きつねうどん 鶏の味噌焼き ほうれん草の白和え フルーツポンチ	ビスケット	・油揚げ・かまぼこ・鶏肉 ・豆腐・牛乳	・うどん・砂糖 ・しらたき・ごま・食パン ・バター	・青ねぎ・生薬・ほうれん草・えのきたけ ・人参・みかん缶・もも缶・バイン缶	牛乳 食パンラスク
16 土	ドライカレー きゅうりのフレンチサラダ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ヨーグルト・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・砂糖・油・ごま	・玉ねぎ・にんにく・生薬・茄子 ・胡瓜・人参・キャベツ	牛乳 鮭おにぎり
18 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ジャーマンポテ キャベツのスープ りんご	野菜おせんべい	・鶏肉・ベーコン・牛乳 ・桜エビ	・精白米・じゃがいも ・バター・ごま	・玉ねぎ・にんにく・ピーマン・キャベツ ・人参・わかめ・りんご・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
19 火	ご飯 酢鶏 青菜のごま和え たまごときのこのスープ オレンジ	りんごのゼリー	・鶏肉・たまご・牛乳 ・ヨーグルト・脱脂粉乳	・精白米・片栗粉・油 ・ごま・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・もやし ・青菜・わかめ・しいたけ・えのきたけ ・オレンジ	牛乳 パナナとヨーグルト ホットケーキ
20 水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ひじきの炒め煮 白菜と厚揚げの味噌汁 パナナ	ミレービスケット	・さけ・油揚げ・生揚げ ・淡色辛みそ・牛乳・たまご	・精白米・マヨネーズ・油 ・砂糖・食パン・バター	・コーン・ひじき・人参・グリーンピース ・白菜・玉ねぎ・しいたけ・パナナ	牛乳 フレンチトースト
21 木	ご飯 鶏ひき肉のたまご焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁うどん ぶどうゼリー	小魚せんべい	・たまご・鶏挽肉・ゆで小豆 ・豚肉・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・砂糖・うどん ・ホットケーキミックス・油	・人参・長ねぎ・グリーンピース ・南瓜・大根・ぶどうジュース・ゆず	牛乳 マーマレード 蒸しパン
22 金	ロールパン ミートローフ ブロッコリーのサラダ ホワイトシチュー デザートムース	ビスケット	・鶏挽肉・豚挽肉・たまご ・粉チーズ・鶏肉・豆乳・牛乳 ・クリーム	・ロールパン・パン粉・油 ・砂糖・じゃが芋・薄力粉 ・フルーチェ	・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ・グリーンピース・いちご	牛乳 ブッシュドノエル
23 土	スパゲティミートソース キャベツのサラダ ポトフ風スープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・鶏肉・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃが芋・源氏パイ	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・コーン・グリーンピース	牛乳 源氏パイ
25 月	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	野菜おせんべい	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・にんにく・生薬・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・パプリカ・みかん缶・もも缶 ・バイン缶・パナナ	牛乳 ココアパナナ ケーキ
26 火	ご飯 かに玉 青菜のおかか和え 大根のスープ りんご	オレンジゼリー	・たまご・かにかま・かつお節 ・油揚げ・牛乳・しらす	・精白米・油・片栗粉 ・砂糖・ごま	・水煮たけのこ・長ねぎ・干しいたけ ・青菜・えのきたけ・人参・大根・水菜 ・りんご・わかめ	牛乳 しらすわかめ おにぎり
27 水	ご飯 チャブチエ ブロッコリーの中華和え かきたまスープ パナナ	ミレービスケット	・豚肉・たまご・牛乳・きな粉	・精白米・春雨・ごま油・砂糖 ・片栗粉・マカロニ	・人参・胡瓜・水煮たけのこ・しいたけ ・にんにく・ブロッコリー・塩昆布 ・小松菜・長ねぎ・パナナ	牛乳 マカロニきなこ
28 木	年越しうどん 肉団子の甘酢あん さつまいもと胡瓜のごまマヨネーズ和え ミルクゼリー	小魚せんべい	・油揚げ・鶏挽肉・豆腐 ・ツナ缶・牛乳・ゼラチン	・うどん・片栗粉・砂糖 ・ごま・さつまいも・マヨネーズ ・バター・パイシート	・人参・大根・小松菜・長ねぎ・玉ねぎ ・生薬・胡瓜・りんご・レモン果汁	牛乳 アップルパイ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	477kcal	17.0g	14.3g	197mg	1.6mg	165μg	0.29mg	0.31mg	25mg	3.1g	1.6g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	561kcal	20.7g	17.4g	227mg	2.0mg	206μg	0.36mg	0.39mg	28mg	3.9g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



りとせ橋本こども園 【令和5年 12月号】

今年も残すところ1か月となりました。空気が乾燥して感染症が流行する季節でもあります。帰宅後、トイレ後の手洗いを習慣づけウイルス感染を予防し、元気に新しい年を迎えましょう。

12月22日は冬至です

園では12月21日に冬至献立を提供予定です

冬至は1年の中で最も昼間の時間が短くなる日です。中国や日本では冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が蘇ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意味の「一陽来復（いちようらいふく）」といって、冬至を境に運がむいてくるとしています。

冬至には「ん」の付く食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん。れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、なんきん（南瓜）などなど。演技担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

おにぎりをにぎりました



11月24日、和食の日いきりん・そう組では午後のおやつであるおにぎりを自分たちで握ることに挑戦しました。そう組さんは昨年に引き続き、二回目の挑戦になります。

昨年までは混ぜご飯を握っていましたが、今回はレベルをあげて、ごはんで具を包むおにぎりに挑戦しました。ラップを使用し、具である昆布をごはんからはみ出さないよう包んでから手をカマキリにし、三角に・・・はみ出してしまう子が多かったですが、美味しい美味しいと、3個も握って食べた子もいましたよ。

今月の行事食

21日 冬至献立

ごはん

鶏挽肉のたまご焼き

かぼちゃのいとこ煮

味噌汁うどん

ぶどうゼリー

おやつ：マーマレード蒸しパン

22日 クリスマスメニュー

ロールパン

ミートローフ

ブロッコリーのサラダ

クリームスープ

デザートムース

おやつ：プッシュドノエル



免疫力を高めるとは??

免疫とは、ウイルスや細菌、微生物などから身体を守る仕組みのことです。外部から侵入してきたウイルスなどの異物を攻撃し、自分自信を守るのが免疫の役割です。

健康に過ごすためには免疫力が正常に働いている状態を保つことが重要です。

《バランスの良い食事》

特定の食品に偏らずに、1日三食バランスの良い食事を摂ることが重要です。

野菜、きのこ、海藻、豆・芋類、ヨーグルトなどの腸内環境を整えてくれる食材や、肉・魚・たまご・豆類などのたんぱく質を多く含む食材、人参・南瓜などビタミンA、ビタミンEを多く含む食材などが免疫力を維持する働きがあるとされています。

ご家庭での食事作りにもこれらの食材を取り入れて、免疫力維持をしていきましょう。

今日は何の日

12日 とうふの日

10月2日と、毎月12日は豆腐の日です。日本豆腐協会が栄養豊富な豆腐をPRする為に制定された記念日です。豆腐は大豆のたんぱく質を最も食べやすくした、日本を代表する健康食品で、世界が認める優れた健康機能、薬効、効能を持つ・・・と日本豆腐協会では紹介しています。豆腐は消化吸収が良く、畑の肉とも言われている大豆が原料です。是非食卓にどうぞ。