



12月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3	4	5	6	7
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食	雑穀ごはん 魚のチャンチャン焼き 相性汁	もちきびごはん クリームコロッケ風 ゆでいんげん コンソメスープ	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 鮭の和風シラス汁	雑穀ごはん 魚のクリーム焼き 肉にら炒め キャベツの清汁	もちきびごはん チャブチェ レタス 厚揚げのみそ汁	五目うどん ヨーグルト
3時のおやつ	りんごとさつま芋の甘煮 牛乳・いりこ	マーメイドケーキ 豆乳・いりこ	みそ万十 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	チャーハン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	513・533kcal	521・538kcal	554・597kcal	441・471kcal	555・603kcal	477・498kcal
ひとくちメモ	魚のちゃんちゃん焼き ...魚と旬の野菜を蒸し焼きにして、味噌で味付けした料理です。石狩地方の漁師町が発祥といわれ、北海道の郷土料理です。					
日にち	9	10	11	12	13	14
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚の中華あんかけ 春雨の清汁	雑穀ごはん タンドリーチキン 切干大根の和え物 クリームのかき玉スープ	もちきびごはん 納豆の天ぷら トマト 里芋のみそ汁	麦ごはん おさかなピザ 焼きかぼちゃ わかめの清汁	雑穀ごはん かみかみバーグ かぶのサラダ だいこんのみそ汁	フードパゲティ バナナ
3時のおやつ	石垣いも 牛乳・いりこ	みたらしポテト 豆乳・いりこ	黒糖豆乳ゼリー・かりんとう 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	みかん・サブレ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	525・521kcal	499・508kcal	550・588kcal	490・516kcal	476・506kcal	482・507kcal
ひとくちメモ	かみかみバーグ ...ハンバーグの中にひじきとコーンを混ぜ込んでいて、よく噛んで食べるように「かみかみバーグ」という名前がついています。味付けにしょうゆが入っており、和風味のハンバーグです。					
日にち	16	17	18	19	20	21
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん 魚のごま揚げ ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草としらすのごま和え 五目みそ汁	雑穀ごはん 厚揚げの煮つけ 小松菜の清汁	もちきびごはん 魚のトマト焼き れんこんと卵の甘辛炒め 野菜スープ	麦ごはん かぼちゃのシチュー きゅうりと大根のクリーム	肉うどん ヨーグルト
3時のおやつ	あんこクッキー 牛乳・いりこ	ジャムサンド 豆乳・いりこ	おからマフィン 牛乳・いりこ	お好み焼き 牛乳・いりこ	米粉の人参おやき 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	535・535kcal	542・560kcal	495・518kcal	477・500kcal	523・565kcal	491・538kcal
ひとくちメモ	冬至メニュー ...12月21日は冬至です。冬至は1年でもっとも日が出ている時間が短い日です。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があり、保育園では20日に「かぼちゃのシチュー」を提供します。					
日にち	23	24	25	26	27	28
未満児朝おやつ	牛乳・バナナ	牛乳・クッキー	牛乳・みかん	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食	雑穀ごはん 魚のマヨネーズ焼き トマト かき玉みそ汁	★お誕生会★ ロールパン ミートローフ ブロッコリーとりんごのサラダ 野菜スープ オレンジゼリー	もちきびごはん 千草焼き いんげんのごま和え キャベツの清汁	麦ごはん フイヤベース マカロニと卵のサラダ	雑穀ごはん すき焼き かまぼこの清汁	汁ピーマン バナナ
3時のおやつ	麩のうま・バナナ(以上児) 牛乳・いりこ	ツリーケーキ 豆乳・いりこ	大学いも 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	きなこ蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	583・606kcal	562・588kcal	492・517kcal	571・634kcal	490・526kcal	455・469kcal
ひとくちメモ	クリスマス誕生会 ...24日はクリスマス誕生会です。クリスマスらしい献立にしました。おやつはクリスマスツリーの形をしたケーキです。お楽しみに★					

魚のはなし

魚は、昔から貴重なたんぱく源として食べられてきました。しかし、価格の高さや調理の手間、骨があって食べにくい等の理由で、魚の消費量は減少しています。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や調理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、食べる機会を増やしましょう。

魚をおいしく食べるポイント

- ・新鮮なものを選びましょう
白身魚→弾力があり、透明感があるもの
赤身→色が鮮やかなもの
ドリップ(液汁)があるものは避ける
- ・様々な調理法を取り入れてみましょう
しょうゆ味、みそ味が定番ですが、保育園ではケチャップやマヨネーズ、カレー粉も味付けに取り入れています。子どもたちが好きな味で魚の臭みを抑えることもできます。

