

2024年 \*12月\*

# 献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			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	
02月16日	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 麩とほうれん草のすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、油、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖、焼豆、○三温糖	◎牛乳、たら、豚肉(ロース)、かつお節、○カルピス、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、○かんでん(粉)	ゆかりおにぎり
03火17日	手作りふりかけご飯 豚肉と春雨の炒め物 きのこの味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○インドサモサ ○牛乳	米、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、○じゃがいも、○ぎょうざの皮、○油	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○豚ひき肉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、○たまねぎ	さけおにぎり
04水18日	★みそラーメン じゃが芋のそぼろ煮 りんご 	◎牛乳 ○大根餅 ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、ごま油、片栗粉、油、○米粉、○ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、赤みそ、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○ねぎ、○だいいこん	ホットケーキ
05木19日	★チキンポテトバーガー ほうれん草スープ グレープフルーツ 	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○大根の中華スティック ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○ごま油、○米	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、○レモン果汁、○だいいこん	ジャムサンド
06金20日	ご飯 ハンバーグ にんじんのグラッセ ポイルブロッコリー チンゲン菜と玉葱の味噌汁 みかん	◎ヨーグルト ○あんバターサンド ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○バター、○ねりあん、○牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ	わかめおにぎり
07土21日	あんかけ焼そば ワカメスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	
09月23日	★ミートソース 野菜スープ りんご 	◎ヨーグルト ○みそやきおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、○米、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ、○白みそ、○赤みそ、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、○きゅうり	ホットケーキ
10火24日	ごまご飯 鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○ふわふわチキン ○牛乳	米、押麦、○片栗粉、○油	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、かつお節、○木綿豆腐、○鶏ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん、生わかめ	ゆかりおにぎり
11水25日	ご飯 から揚げ ブロッコリーのマヨドレ和え キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○プレーンケーキ ○牛乳	米、片栗粉、マヨドレ、押麦、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリ	おかかおにぎり
水25日	ご飯 チュリップから揚げ ブロッコリーのマヨドレ和え キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○スペシャルホットケーキ ○牛乳	米、マヨドレ、片栗粉、押麦、油、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、鶏手羽肉、○生クリーム、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、○いちご、○みかん缶	おかかおにぎり
12木26日	ご飯 豚肉のチーズ焼き 野菜炒め 白菜と玉葱のすまし汁 バナナ	◎牛乳 ○オレンジトースト ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、とろけるチーズ、ベーコン、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、○マーマレード	わかめおにぎり
13金27日	ロールパン 肉団子シチュー キャベツとツナのサラダ みかん	◎ヨーグルト ○おでん ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、片栗粉、○三温糖、○小麦粉、○板こんにゃく	◎ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○生揚げ、○かつお節、○牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、○だいいこん	ジャムサンド
14土28日	マーボー豆腐丼 コーンスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな	

\*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー444kcal、たんぱく質19.4g

(幼児) エネルギー568kcal、たんぱく質24.7g

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

\*★は幼児クラスのリクエストです。

\*17日は、こうま組はプラネタリウムです。

## 12月の食育 みて!さわって!やってみよう!

2日.....今日の給食の食材を見よう!(全クラス)

10日.....豆腐の仲間を見よう!(幼児組)

25日.....スペシャルホットケーキ作り(幼児組)

27日.....餅つき~鏡餅を作ろう!(5才)



# 12月 食育だより



木の実保育園 2024年12月

栄養士 柿沼 康恵  
華学園栄養専門学校 実習生



クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。食事の準備や台所の大掃除など、子どもにも、お手伝いをしてもらう良い機会です。家族みんなで会話をしながら楽しい時間を共有することも大切な食育の1つです。楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。



## ～冬にいちごを食べよう～

皆さん! いちごはお好きですか?  
冬は、いちごが甘くておいしい季節です。  
今日はどんな種類のいちごがあるのか紹介します。

### 1. とよのか(福岡県)

西日本で特に人気があります。果皮は艶のある鮮紅色で果肉の中心は白色で糖度が高くジューシーな食味。程よい酸味といちご特有の強い香りが特徴です。

### 2. あきひめ(静岡県)

静岡や愛知県では栽培面積の8～9割があきひめになります。シュッとした細身な形で果実はやや大きく柔らかくてジューシーな食感。特に糖度が高いわけではなく酸味が少ないため、より甘味を感じるいちごです。

とちおとめや紅ほっぺのような有名な品種のほかにも様々な種類のいちごがあります。お店で、「とよのか」や「あきひめ」を見つけた際には是非購入してみたいかがでしょうか?新しい出会いになるかも・・・?



## いちごのジャムパイ

材料(4人分)

- 冷凍パイシート 1枚(18×18)
- いちご 1パック
- 砂糖 150g
- レモン汁 大さじ1

- いちごジャムを作る。  
いちごを半分に切り鍋に、いちご、砂糖、レモン汁を入れ弱火で煮汁が半量になるまで煮つめる。
- 冷凍パイシートを常温に10分程置き解凍し、いちごジャムを入れて包む。200℃に予熱したオーブンで15分、焼く。  
※表面に照りが欲しい時はみりんを表面に塗る。
- 焼けたら出来上がり。

☆いちごジャムはパンにつけたりヨーグルトにかけて食べるとおいしいですよ。



## うれしい交能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。