

12月給食予定献立表(3歳未満児)

今年も残りわずかになりました。寒さも一段と増し、体調を崩しやすい季節になってきました。厳しい冬を元気に過ごすためにも、風邪に負けない体を作っていきましょう。



ビタミンたっぷり！ にんじんに注目！！

にんじんはセリ科の野菜で、おもに大きくなった根の部分を食べます。また、にんじんは産地を変えて1年中収穫のできるため、冬には貴重なビタミン源です。保育園でも年間の給食登場回数ナンバーの食べ物です。和洋中どの料理にも合いますので、ご家庭でも積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養ぎっしり！

にんじんにはβカロテンを強く、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。

列島をリレーし、年中収穫

主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、通した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通し収穫できるので価格が安定しています。にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄、白、紫、赤のものもあります。おせちに便われる赤い「金時 にんじん」は、先に白土に伝った東洋種です。

皮も葉もおいしい！

皮の方が栄養豊富で、お店で売られているものは土や泥をすてによく洗っているため、家庭では水で洗ってそのまま使っても大丈夫です。これから寒くなる時期のにんじんは甘みが増しておいしくなり、さらに油を使った料理にするときがまるやかになり、カロテンの吸収もよくなります。秋冬は虫もいなくなるため、手に入ったら葉もぜひ食べてみてください。ビタミンCや鉄、カルシウムも含まれ、かき揚げやサラダなどがおすすめです。

共食(きょうしょく)で心を豊かに！



誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることが出来ます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながります。「おいしいね」と声をかけ合い、保育園での出来事を話しながら、家族でたのしい時間をすごしましょう！

おたのしみ献立

今日は「倉田保育園」からのおたのしみ献立です



日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き
1	月	こ は ん	スパイシーチキン・キャベツとひじきのサラダ・豆腐とチンゲン菜の中華スープ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、木綿豆腐 米、せんべい、みりん
2	火	こ は ん	赤魚の磯辺揚げ・ほうれんそうともやしのポン酢和え・ふとえのきだけのすまし汁・みかん	ビスケット ☆杏仁豆腐	牛乳	牛乳、赤魚、あおりの、こんぶ、かつお節 米、ビスケット、小麦粉、油、ふ、杏仁豆腐、三温糖
3	水	み ら ー 門	しゅうまい・切干大根ときゅうりのナムル・バナナ	ヨーグルト ☆チヂミ	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、しゅうまい、くわわかめ、ヨーグルト、チーズ 中華めん、油、ごま油、ごま、チヂミミックス
4	木	こ は ん	さばバーガー・ブロッコリーとキャベツのごま和え・白菜と油揚げのみそ汁・みかん	ビスケット ☆蒸しさつまいも	牛乳	牛乳、さばほくし身、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ 米、ビスケット、パン粉、片栗粉、みりん、三温糖、ごま、さつまいも
5	金	こ は ん	豚肉の焼き肉炒め・春雨の酢の物・しめじのわかめスープ・バナナ	せんべい ヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、ヨーグルト 米、せんべい、油、はるさめ、三温糖
6	土	わ か め ど ん	みかん	せんべい パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、せんべい、みりん、パン
8	月	ハ ヤ シ	ウィンナー・ブロッコリーとキャベツの花かつお和え	せんべい バナナ	牛乳 ジョア	牛乳、豚肉、ウィンナー、かつお節、ジョア 米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルウ
9	火	こ は ん	赤魚のから揚げ・白菜ときゅうりのあっさり漬け・チンゲン菜とえのきだけのすまし汁・みかん	ビスケット ☆手作りりんごゼリー	牛乳	牛乳、赤魚、塩昆布、かつお節、こんぶ 米、ビスケット、みりん、かたくり粉、油
10	水	こ は ん	照り焼きチキン・ポテトサラダ・だいこんとしめじのコンソメスープ・バナナ	せんべい ☆マカロニあべかわ	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉 米、せんべい、みりん、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、三温糖
11	木	こ は ん	さばの塩焼き・卵の花炒り煮・こまつなとにんじんのみそ汁・みかん	ビスケット ☆青菜のおにぎり	牛乳 お茶	牛乳、さば、おから、油揚げ、かつお節、煮干し、みそ 米、ビスケット、しらたき、みりん、三温糖、油
12	金	こ は ん	肉じゃが・ブロッコリーとキャベツのサラダ・豆腐とわかめのすまし汁・バナナ	せんべい ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、かつお節、こんぶ 米、せんべい、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ビスケット
13	土	しょうゆ ラーメン	みかん	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、せんべい、ごま油、パン
15	月	こ は ん	厚揚げ麻婆・キャベツともやしの酢の物・つみれ汁	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、つみれ 米、せんべい、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉
16	火	こ は ん	赤魚の煮付け・ほうれんそうとえのきだけのナムル・たまねぎとなめこのみそ汁・バナナ	ビスケット ☆にんじんポッキー	牛乳	牛乳、赤魚、煮干し、みそ、あおりの 米、ビスケット、三温糖、みりん、ごま油、ふ、小麦粉、バター、油
17	水	こ は ん	揚げ餃子・マカロニサラダ・コンソメスープ・みかん	ビスケット プリン	牛乳	牛乳、餃子、ハム、ベーコン 米、ビスケット、油、マカロニ、マヨネーズ、ポタージュスープ、プリン
18	木	こ は ん	焼き豚・ブロッコリーとキャベツのごま和え・さつまいもとたまねぎのみそ汁・バナナ	ヨーグルト ☆ツナサンド	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、煮干し、みそ、ヨーグルト、ツナ 米、かたくり粉、油、三温糖、ごま、さつまいも、パン、マヨネーズ
19	金	こ は ん	さけのみそマヨ焼き・星わかめのきんぴらごぼうもずくスープ・みかん	ビスケット 米粉クッキー	牛乳 ジョア	牛乳、さけ、みそ、星わかめ、もずく、ジョア 米、ビスケット、マヨネーズ、みりん、しらたき、三温糖、油、米粉クッキー
20	土	肉 う どん	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ 干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、パン
22	月	こ は ん	いわしのみそ煮・こまつなとキャベツの花かつお和え・かぼちゃのクリームシチュー	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、かつお節、鶏肉 米、せんべい、油、クリームシチュールー
23	火	こ は ん	豚肉のしょうが焼き・ほうれん草と白菜ののり和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁・みかん	ビスケット ☆食パンきなこラスク	牛乳	牛乳、豚肉、のり、煮干し、みそ、きな粉 米、ビスケット、三温糖、油、じゃがいも、パン、バター
24	水	チ キ ー	星のハンバーグ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ・パン缶	せんべい クリスマスキャップデザート	牛乳	牛乳、鶏肉、星のハンバーグ 米、せんべい、マカロニ、クリスマスキャップデザート
25	木	こ は ん	さばの竜田揚げ・華風サラダ・チンゲン菜としめじのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆ビザトースト	牛乳	牛乳、さば、かまぼこ、かつお節、こんぶ、ハム、チーズ 米、ビスケット、みりん、かたくり粉、油、はるさめ、ごま油、三温糖、パン
26	金	年 越 し ね ー ず	高野豆腐の含め煮・こまつなと切干大根のごま和え・みかん	せんべい パイ	牛乳 ジュース	牛乳、かまぼこ、こんぶ、かつお節、油揚げ、高野豆腐 干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、ごま、パイ
27	土	カ レ ー	パン缶	せんべい ミニメロンパン	牛乳 ジュース	牛乳、鶏肉 米、せんべい、じゃがいも、油、カレールー、ミニメロンパン

鳥取市立保育園

今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 483kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.4g

都合により変更する場合があります。