

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くましょう。

共食(きょうしょく)で力を豊かに!

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、おもに大きくなつ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。

栄養ぎっれり！



にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高める力がたっぷり。
野菜に多い食物繊維やカリウムも含まれます。長年、品種改良で、甘みが増し、おいしいマイドリになつたので、苦手にすら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、全国で季候に応じ、遅い品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通じ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国東のアガニスタンで、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、紫色のものもあります。おせちに使われる赤い「金時にんじん」は、先に日本に伝わった東洋種です。

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り落としているため、家庭では水で洗ってそのまま使ってください。

これから寒くなる時期に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味が豊かになり、カロテンの吸収もよくなります。秋冬は虫も多いとなるため、手に入つたら葉もぜひ食べてみてください。ビタミンCや鉄、カルシウムも含み、かき揚げやサラダなどがおすすめです。

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

今月は

『倉田保育園』

からのおたのしみ

献立です

よいお年を

日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き
1	月	ご 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	エネルギー：430 kcal たんぱく質：18.7g 脂質：15.0g 食塩相当量：0.9g	おもにからだをつくる おもに熱や力のもとになる おもにからだの調子を整える
2	火	ご は ん	赤魚の磯辺揚げ・ほうれんそうともやしのボン酢和え・ふとえのきだけのすまし汁・みかん	ピスケット ☆杏仁豆腐	エネルギー：414 kcal たんぱく質：16.7g 脂質：10.5g 食塩相当量：0.9g	にんじん、牛乳、赤魚、あおり、こんぶ、かつお節
3	水	み そ	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	エネルギー：401 kcal たんぱく質：19.2g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.8g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、しゅうまい、くわいか、ヨーグルト、チーズ
4	木	ご は ん	さばはバーグ・ブロッコリーとキャベツのごま和え・白菜と油揚げのみぞ汁・みかん	ピスケット ☆蒸しさつまいも かみかみデー	エネルギー：578 kcal たんぱく質：22.4g 脂質：22.3g 食塩相当量：1.4g	牛乳、さばはぐし身、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ
5	金	ご 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	エネルギー：401 kcal たんぱく質：15.9g 脂質：9.4g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、ヨーグルト
6	土	わ か め う ど ん	みかん	せんべい パン	エネルギー：315 kcal たんぱく質：11.9g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.3g	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
8	月	ハ ヤ シ ラ イ ス	ワインナー・ブロッコリーとキャベツの花かづお和え	せんべい ☆バナナ	エネルギー：440 kcal たんぱく質：16.3g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、ワインナー、かつお節、ショア
9	火	ご 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	ピスケット ☆手作りりんごゼリー	エネルギー：377 kcal たんぱく質：14.9g 脂質：8.4g 食塩相当量：1.1g	牛乳、赤魚、塩昆布、かつお節、こんぶ
10	水	ご 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	エネルギー：530 kcal たんぱく質：20.7g 脂質：19.5g 食塩相当量：1.4g	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉
11	木	ご 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ぞ汁・みかん	ピスケット ☆青菜のおにぎり	エネルギー：538 kcal たんぱく質：21.4g 脂質：17.0g 食塩相当量：1.6g	牛乳、さば、おから、油揚げ、かつお節、煮干し、みそ
12	金	ご 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 ピスケット	エネルギー：523 kcal たんぱく質：20.0g 脂質：18.5g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、かつお節、こんぶ
13	土	し ゆ う ゆ う ど ん	みかん	せんべい パン	エネルギー：387 kcal たんぱく質：16.2g 脂質：15.0g 食塩相当量：0.9g	牛乳、豚肉、かまぼこ
15	月	ご 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	エネルギー：456 kcal たんぱく質：19.2g 脂質：16.9g 食塩相当量：1.8g	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、つみれ
16	火	ご 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ぞ汁・バナナ	ピスケット ☆にんじんポッキー	エネルギー：498 kcal たんぱく質：21.6g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.3g	牛乳、赤魚、煮干し、みそ、あおり
17	水	ご は ん	揚げ餃子・マカロニサラダ・コーンスープ・みかん	ピスケット ☆プリン	エネルギー：576 kcal たんぱく質：14.5g 脂質：20.3g 食塩相当量：1.5g	牛乳、餃子、ハム、ベーコン
18	木	ご は ん	焼き酢豚・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ぞ汁・バナナ	ヨーグルト ☆ツナサンド	エネルギー：521 kcal たんぱく質：20.8g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.7g	牛乳、豚肉、わかめ、煮干し、みそ、ヨーグルト、ツナ
19	金	ご は ん	さけのみぞマヨ焼き・茎わかめのきんぴらごぼう	ピスケット ☆米粉クッキー	エネルギー：482 kcal たんぱく質：19.9g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.0g	牛乳、さけ、みそ、茎わかめ、もずく、ショア
20	土	肉 う ど ん	バナナ	せんべい パン	エネルギー：345 kcal たんぱく質：14.0g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.1g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ
22	月	ご は ん	いわしのみぞ煮・こまつなとキャベツの花かつお和え・冬至かぼちゃのクリームシチュー	せんべい ☆バナナ	エネルギー：501 kcal たんぱく質：20.8g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.7g	牛乳、いわしのみぞ煮、かつお節、鶏肉
23	火	ご は ん	豚肉のしょうが焼き・ほうれん草と白菜のりの和え・じゅがいもとたまねぎのみぞ汁・みかん	ピスケット ☆食パンきなこラスク	エネルギー：500 kcal たんぱく質：21.1g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、のり、煮干し、みそ、きな粉
24	水	チ キ ン ラ イ ス	星のハンバーグ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ・パイント	せんべい クリスマスカップデザート	エネルギー：466 kcal たんぱく質：18.0g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.8g	牛乳、鶏肉、星のハンバーグ
25	木	ご は ん	さばの竜田揚げ・華風サラダ・チンゲン菜としいたけのすまし汁・バナナ	ピスケット ☆ビザトースト	エネルギー：567 kcal たんぱく質：23.1g 脂質：21.9g 食塩相当量：1.5g	牛乳、さば、かまぼこ、こんぶ、ハム、チーズ
26	金	年 越 し し ね る ど ん	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	エネルギー：493 kcal たんぱく質：16.2g 脂質：20.0g 食塩相当量：1.7g	牛乳、かまぼこ、こんぶ、かつお節、油揚げ、高野豆腐
27	土	カ レ 二 ラ イ ス	パイント	せんべい ミニメロンパン	エネルギー：534 kcal たんぱく質：14.7g 脂質：15.0g 食塩相当量：1.2g	牛乳、鶏肉

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。