

12月のこんだて

2023年 12月

日	曜日	昼食	おやつ	給食	エネルギー たんぱく質
1 15	金	食パン ポークビーンズ ブロッコリーのさっぱりあえ コーンスープ りんご	みそ雑炊 せんべい	豚肉、大豆水煮、ベーコン、豆腐、みそ、豆乳、かつお、こんぶ、6分つき米、食パン、じゃがいも、せんべい、こめ油、ごま油、ブロッコリー、にんじん、トマト缶、パセリ粉、たまねぎ、にんにく、だいこん、こねぎ、りんご、コーンクリーム、砂糖、しょうゆ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、酢	466 kcal 18.3 g
2 16	土	豚肉ときのこの和風スパゲティ じゃがいものオープン焼き かぶのスープ バナナ	ためきおにぎり チーズ	豚肉、ベーコン、チーズ、スパゲティ、6分つき米、じゃがいも、のり、あおのり、ごま油、こめ油、天かす、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、えのき、かぶ、バナナ、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ	472 kcal 20.3 g
4 18	月	ごはん 豚肉のカレー焼き ちんげんさいとツナのマヨサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 黒糖ホットケーキ	豚肉、ツナ、みそ、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、さつまいも、にぼし、こんぶ、かつお、こめ油、にんじん、ちんげんさい、こねぎ、たまねぎ、しょうが、もやし、しめじ、えのき、カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、黒砂糖、ベーキングパウダー	490 kcal 20.8 g
5 19	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 白菜としめじのごまみそ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	鶏肉、ちくわ、豆腐、みそ、あずき、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、小麦粉、こめ油、ごま油、ごま、にんじん、ほうれん草、だいこん、玉ねぎ、白菜、しめじ、砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	401 kcal 16.2 g
6 20	水	あんかけ焼きそば さといものごまがらめ わかめスープ ヨーグルト	じゃこ大豆おにぎり チーズ	豚肉、さくらえび、大豆水煮、しらす、チーズ、ヨーグルト、こんぶ、かつお、わかめ、6分つき米、中華麺、さといも、片栗粉、こめ油、ごま油、ごま、にんじん、ちんげんさい、白菜、しいたけ、ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖	491 kcal 17.8 g
7 21	木	ハヤシライス スパゲティサラダ ブロッコリーのスープ	ミロ牛乳 バナナケーキ	豚肉、ハム、豆乳、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、スパゲティ、小麦粉、米粉、こめ油、トマト、ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、バナナ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、ベーキングパウダー、ミロ	498 kcal 14.2 g
8 22	金	ごはん かれいの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 かぼちゃのいとこ煮 ウエハース	かれい、豆腐、豚肉、あずき、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ウエハース、さといも、こめ油、ごま油、ごま、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	482 kcal 22.2 g
9 23	土	厚揚げ麻婆豆腐丼 キャベツの中華和え もやしのスープ	牛乳 きな粉バターサンド	豚ひき肉、厚揚げ、みそ、さくらえび、きな粉、牛乳、6分つき米、食パン、片栗粉、こめ油、ごま油、バター、にんじん、ちんげんさい、ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素	475 kcal 18.5 g
11	月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきのナムル 小松菜のすまし汁	牛乳 麩のシュガーバター ラスク ブルーネ	鶏肉、ハム、みそ、牛乳、ひじき、こんぶ、かつお、6分つき米、麩、こめ油、ごま油、バター、小松菜、にんじん、コーン、ねぎ、もやし、たまねぎ、えのき、ドライブルーネ、しょうゆ、砂糖、みりん、酢、食塩	469 kcal 20.0 g
12 26	火	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き マカロニとひき肉のカレー炒め 豆乳スープ	フルーツヨーグルト ビスケット	鮭、豚ひき肉、豆乳、ヨーグルト、こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、コーンフレーク、ビスケット、こめ油、コーン、いんげん、にんじん、キャベツ、にんにく、バナナ、みかん缶、もも缶、しょうゆ、マヨドレ、コンソメ、食塩、カレー粉、砂糖、酒	480 kcal 18.9 g
13 27	水	肉野菜うどん さつまいもの煮物 バナナ チーズ	牛乳 ウインナーチャーハン	豚肉、ウインナー、牛乳、チーズ、こんぶ、かつお、ゆでうどん、6分つき米、さつまいも、ごま油、にんじん、ピーマン、小松菜、たまねぎ、白菜、しめじ、バナナ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	473 kcal 17.4 g
14 28	木	しらすのふりかけごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 さといものみそ汁	牛乳 ミロサンド	しらす、ちくわ、みそ、生揚げ、牛乳、かつお節、青のり、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、食パン、さといも、片栗粉、小麦粉、麩、こめ油、ごま油、ごま、バター、にんじん、いんげん、こねぎ、切干大根、たまねぎ、しいたけ、砂糖、みりん、しょうゆ、ミロ	479 kcal 16.2 g
25	月	クリスマスリースライス タンドリーチキン コールスロー じゃがいものポターージュ	牛乳 いちごケーキ	鶏肉、ベーコン、ハム、豆乳、ヨーグルト、牛乳、6分つき米、じゃがいも、ホットケーキミックス、こめ油、グリーンピース、にんじん、パセリ粉、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんにく、いちご、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、マヨドレ、コンソメ、いちごジャム、ホイップクリーム	502 kcal 20.2 g

* 月平均栄養価 エネルギー:482kcal たんぱく質:18.5g 脂質:15.7g
カルシウム:216mg 鉄:2.5mg 塩分:1.4g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



給食だより 12月



2023年 12月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

朝晩の空気が冷え込み、寒さが厳しい季節になってきました。日中との気温差で体調管理にも気を
つかう毎日ですが、しっかり睡眠をとり、体内から温まるお料理を食べて乗り切っていきましょう！12月
は慌ただしく、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期に生活リズムを整えることは、
子どもの成長にとってとても大切ですので、一日の基盤となる睡眠時間と食事の時間をきちんと決めて、
お休み中も元気に過ごせるように心掛けましょう。

ここ1ヶ月の子どもたちは、感染症が流行ったことでお休みが目立った時期もありましたが、登園後の
食欲にはさほど影響はなかったように思います。また、自然な成長過程の表れではありますが、野菜類
(特にサラダ・和え物など)を避ける頻度が増えてきていて、一口だけでも食べられるようにと関わり方を
工夫しているところです。何でもよく食べられることはもちろん素晴らしいことですが、保育園給食は完食を
一番の目的とするものではなく、いろいろな食材を見て触れて、食べてみよう、食べてみたいという興味
関心を持つこと、苦手なものも一口だけでも食べられたことで自分に自信を持つこと、おいしく楽しく食べる
ことで幸福感を得ることなどを主な目的としていて、この部分を育てることでこれからの食生活が豊かな
ものになっていきます。そして、食事は保育園で給食とおやつ、ご家庭で朝と夜、休日はご家庭で3食と
おやつを食べますね。子どもたちにとってご家庭での食生活は、栄養面と環境面含めとても重要なもの
です。穏かな雰囲気できれい食事ができるように整えてあげられると良いですね。

〈もぐもぐタッチ〉

もも組 21日(木)

ゆり組 25日(月)

両クラスとも、

ケーキ作り

を予定しています。



12月22日は冬至です🍷🍊

冬至とは、一年のうちで最も日照時間が短くなる日のことです。

冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣がありますね。その理由は、古来より「魔除けの色」とされていた黄色であることや、本来夏野菜であるかぼちゃですが、食べ物が多く、保存も難しかった昔は、長期保存ができるかぼちゃを食べることで、冬に栄養を摂って健康に過ごすための知恵でもあったそうです。そしてかぼちゃの他にも冬至と言えばゆず湯ですが、長寿の木であるゆずを使ってゆず湯に入り、長寿と無病息災を願ったとも言われています。

冬野菜を食べよう



旬の野菜は、その季節に応じた効能を持っていて、冬野菜には体を温める作用があります。暖房や衣服で体を温めても、体内が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。旬の野菜は価格もお手ごろになっているので、たっぷり食べて体内から温めていきましょう。

体を温める冬野菜

ごぼう・れんこん・さつまいも・にんじん・だいこん・かぶ・こまつな・ほうれんそう・はくさい・ねぎ
などなど…

★抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれているので、積極的に摂りましょう。

いちごの苗を植えました🍓



夏に豊作だったオクラが終わり、新しくいちごの苗を植えました。可愛らしいお花が咲いて、おいしい実がなることを楽しみに、子どもたちが毎日お水をあげてお世話をしています。送迎の際に一緒に観察してみてくださいね♪

秋なすを収穫しました🍆



気温が涼しくなり始めた頃から、なすがグングンと元気になり、きれいなお花がたくさん咲きました。秋なすが大きく育ち、収穫して給食のおみそ汁に入れてみんなで食べることにしました。秋なすは夏のなすよりも皮が薄く実が柔らかいのが特徴です。あまり火を通しすぎずにいただくのがおすすめです。

