

12月のこんだて

2024年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
2 16	月	麦茶 チーズ	厚揚げ麻婆豆腐丼 野菜の中華あえ もやしのスープ	牛乳 黒糖ホットケーキ	豚肉、厚揚げ、みそ、ハム、豆乳、牛乳、チーズ、 6分つき米、小麦粉、片栗粉、こめ油、ごま油、にんじん、 にら、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、 玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、黒砂糖、 ベーキングパウダー	518 kcal 20.3 g
3 17	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	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	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、こんぶ、かつお、ひじき、パン、 6分つき米、麩、ビスケット、コーン、ごま油、にんじん、 小松菜、ねぎ、もやし、たまねぎ、バナナ、みかん缶、もも缶、 砂糖、みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩	512 kcal 18.9 g
4 18	水	牛乳 果物	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	麦茶 しらすとおかかの おにぎり	豚肉、大豆、ツナ、豆乳、しらす、牛乳、 かつお節、パン、6分つき米、じゃがいも、こめ油、ごま油、 にんじん、パセリ、ブロッコリー、トマト缶、たまねぎ、 にんにく、バナナ、コーンクリーム、砂糖、ケチャップ、 ウスターソース、しょうゆ、食塩、酢、みりん	512 kcal 18.9 g
5 19	木	牛乳 ひとくちトースト (チーズ)	あんかけ焼きそば 里芋の甘辛炒め わかめスープ	牛乳 きなこおはぎ	豚肉、さくらえび、きな粉、牛乳、チーズ、こんぶ、かつお、 わかめ、パン、中華めん、片栗粉、さといも、ごま油、 こめ油、にんじん、チンゲン菜、バナナ、白菜、しいたけ、 ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖	511 kcal 18.7 g
6 20	金	牛乳 ひとくちトースト (黒糖バター)	ごはん ぶり大根 かぼちゃといんげんのごまあえ ほうれん草のみそ汁	牛乳 バナナケーキ	ぶり、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 パン、6分つき米、小麦粉、バター、こめ油、白いうごま、 かぼちゃ、にんじん、いんげん、ほうれん草、だいこん、 しょうが、たまねぎ、バナナ、砂糖、酒、しょうゆ、 ベーキングパウダー、黒糖	515 kcal 18.7 g
7 21	土	牛乳 ビスケット	チャーハン 具だくさん中華スープ りんご	牛乳 チーズトースト	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、6分つき米、パン、ビスケット、 コーン、ごま油、ピーマン、にんじん、チンゲン菜、パセリ、 たまねぎ、えのき、りんご、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素	515 kcal 18.2 g
9 23	月	麦茶 チーズ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜のツナマヨサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (ミロバター)	鶏肉、ツナ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、さつまいも、クラッカー、バター、こねぎ、 チンゲン菜、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのき、酒、 みりん、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、ミロ	520 kcal 20.8 g
10	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	キーマカレー フレンチサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳 いちごジャムケーキ	豚肉、ハム、豆乳、牛乳、パン、6分つき米、小麦粉、 こめ油、にんじん、パセリ、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、しめじ、しいたけ、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、 カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、ベーキングパウダー、 いちごジャム	518 kcal 18.9 g
24	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	クリスマスカレー フレンチサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳 クリスマスケーキ	豚肉、ハム、豆乳、牛乳、パン、6分つき米、小麦粉、 コーン、こめ油、にんじん、パセリ、トマト缶、たまねぎ、いちご、 キャベツ、きゅうり、しめじ、しいたけ、砂糖、ケチャップ、 ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、 ベーキングパウダー、いちごジャム、生クリーム、カラースプレー	542 kcal 20.1 g
11 25	水	牛乳 ひとくちトースト (黒糖バター)	ごはん かれいの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 みたらしマカロニ りんご	かれい、ちくわ、豆腐、豚肉、高野豆腐、みそ、きな粉、 牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 マカロニ、片栗粉、さといも、バター、白すりごま、ほうれん草、 にんじん、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、りんご、 砂糖、酒、みりん、しょうゆ、黒糖	512 kcal 26.2 g
12 26	木	牛乳 果物	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 じゃがいものみそ汁	牛乳 納豆おやき	しらす、ちくわ、油揚げ、みそ、納豆、牛乳、青のり、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、米粉、小麦粉、片栗粉、 じゃがいも、ごま油、こめ油、にんじん、いんげん、小松菜、 切干大根、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、バナナ、砂糖、 みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	517 kcal 20.3 g
13 27	金	牛乳 ひとくちトースト (チーズ)	豚肉ときのこの和風スープスパゲティ さつまいものオープン焼き ブルーヨーグルト	麦茶 みそ焼きおにぎり	豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、パン、6分つき米、 スパゲティ、さつまいも、ごま油、バター、ブロッコリー、 パセリ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、ブルー、砂糖 しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、みりん	514 kcal 21.1 g
14 28	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド ミネストローネ みかん	麦茶 高野豆腐のそぼろ やきめし せんべい	鶏肉、ツナ、ベーコン、高野豆腐、牛乳、パン、6分つき米、 マカロニ、じゃがいも、ビスケット、せんべい、こめ油、マヨドレ、 にんじん、パセリ、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、みかん、 食塩、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	523 kcal 18.2 g

* 月平均栄養価 エネルギー:518kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.7g

カルシウム:305mg 鉄:2.4mg 塩分:1.5g

* 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

2024年 12月 1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。日を追うごとに冷たくなる風や澄んだ空気が、冬の訪れを感じさせてくれますね。日中との気温差や空気の乾燥で、体調管理に気を遣う毎日ですが、睡眠を十分にとり、栄養価の高い旬の冬野菜をたっぷり食べて、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、日常の軸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。

10月・11月は、暑い日、もしくは寒い日のどちらかで、今年の秋はいつ??と分からなくなってしまうような気候を繰り返していましたが、保育園では、芋ほりをしたりお米に触れたり、旬の食材を使った食育活動を通じて、秋を感じることができました。食育を実施した日は食欲も旺盛で、身も心も「食欲の秋！」を存分に

楽しんだ子どもたちでした^^

《もぐもぐタッチ》

24日(火)

もも組・ゆり組ともに
クリスマスケーキ作り
を予定しています。

※ゆり組さんは、エプロン・
三角巾の準備をお願いします



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…

★抵抗力を高めて風邪をひきにくくするビタミンCや、血行を良くして免疫を高めるビタミンEが豊富に含まれているので、積極的に摂りましょう。

レシピ 冬野菜たっぷり

根菜のきんぴら

材料 (3~4人分)

ごぼう 100g

れんこん 100g

にんじん 70g

さつまいも 150g

ごま油 適量

★さとう 9g(大さじ1)

★しょうゆ 17g(大さじ1)

★みりん 17g(大さじ1)

白 or 黒いりごま 適量



作り方

- ① ★の調味料を合わせておく
- ② 材料をすべて食べやすい千切りにし、ごぼう・れんこん・さつまいもは、それぞれ水にさらす。さつまいもは2回取りかえる。10分ほどさらしたら、水気をしっかりきる。
- ③ ごま油で、先にごぼう・れんこん・にんじんを炒め、後からさつまいもを合わせて炒める。5分くらい炒めてさつまいもがしっかり黄色になったら★を加えて水分を飛ばしながら炒める。
- ④ ごまをからめて完成。

たっぷりの冬野菜をおいしく食べられます。甘辛味のきんぴらは、保育園でも人気のカミカミメニューです！

2024年の冬至は

12月21日(土)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、食べ物が少なく、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。保育園では、前日の20日(金)に、かぼちゃといんげんのごまあえを提供します♪