



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和3年度12月(師走) 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜

※乳児には午前おやつとして牛乳とせんべいを提供します。(0歳児は麦茶・せんべい)
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

日	月	火	水	木	金	土						
予定	6	7	8	9	10	11						
<p>【冬野菜を食べよう】 気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。寒い季節に美味しく、旬を迎える冬野菜と聞いて、どのような野菜を想像しますでしょうか？ 代表的な物といえば、大根、白菜、ねぎとほうれん草です。 冬野菜には、ビタミンA(粘膜を守る)・ビタミンC(免疫カアップ)・ビタミンE(血行促進)などが多く含まれています。 これらの栄養満点な食材を使用し、定番のだしが染みだおでんを始め、体が温まる献立を豊富に取り入れています。</p>	<p>野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜とじゃこのポン酢和え 粉汁 フルーツゼリー 	<p>郷土食(山梨県)</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうとう風うどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 ぶどう果汁入りヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め フロッコリーのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長ねぎのすまし汁 ヨーグルト 	503	484	578	575				
<p>午後のおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> 南瓜のクリームスパゲティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 信玄餅風寒天 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズベーク ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 	Kcal	557	534	547	484	480	571		
日	13	14	15	16	17	18						
予定	13	14	15	16	17	18						
<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 フルーツゼリー 	<p>テーマ野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜グラタン 彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーの柚子味噌焼き ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたっぷり野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 茶飯 ほかほかおでん 胡瓜ともやしのゆかり和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と茗荷のスープ ヨーグルト 	557	534	547	484	480	571	
<ul style="list-style-type: none"> ぐるぐるあんこパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜フライ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごの米粉ケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	Kcal	624	511	503	687	578	575
日	20	21	22	23	24	25						
予定	20	21	22	23	24	25						
<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鱈のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん 	<p>テーマ野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 りんご 	<p>冬至献立</p> <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜とじゃこのポン酢和え 粉汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ カラフルミートローフ 温野菜マリネ バイザンヌスープ ミルクプリン ～ストロベリーソース～ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め フロッコリーのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長ねぎのすまし汁 ヨーグルト 	624	511	503	687	578	575	
<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドッグ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のクリームスパゲティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スノーボールクッキー ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> チーズベーク ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 	Kcal	624	511	503	687	578	575
日	27	28	29	30	31							
予定	27	28	29	30	31							
<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱈のバター醤油焼き 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 フルーツゼリー 	<p>保育納め</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜グラタン 彩り野菜の玉ねぎドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> たくあんほりほりご飯 カレーの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 金柑ジャムヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたっぷり野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> パエリア キラキラハンドベルのクリスマスチキン リースサラダ パンプキンポターージュ カラフルゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と茗荷のスープ ヨーグルト 	557	534	551	484	594	571	
<ul style="list-style-type: none"> ぐるぐるあんこパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜フライ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 柚子パウンドケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	Kcal	624	572				

12月テーマ野菜【南瓜】

程よい甘みとホクホクとした食感がおいしい南瓜は、冬の代表的な野菜のひとつです。ご飯だけでなく、おやつとしても楽しめて子どもから大人までみんなに人気ですね。実は南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっています！ビタミンAには目を良くする働きがあり、ビタミンCには美肌効果があります。ほかにも疲労回復をするビタミンEや、お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。南瓜は種やわた、皮にも栄養が詰まっているので、ぜひ捨てずにまるごと活用してみてくださいね！

12月郷土食は「山梨県」です。

山梨県は日本のほぼ真ん中にあります。富士山やハケ岳など高い山に囲まれていて自然豊かな県です。今回、献立では山梨県で良く食べられている「ほうとう」に見立てたうどんを取り入れました。南瓜などが入っていて寒い冬にぴったり一品です。おやつにはお土産の定番「信玄餅」をイメージした寒天を提供します。黒蜜ときな粉が合わさり、甘くてとても美味しいおやつになります。ぜひご家庭でも作ってみてください。