



台東区立たいとうこども園  
令和2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



※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、小魚を提供します。  
※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日の風食や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。  
(一日の幼児風食やおやつ分のカロリー基準：548kcal)

日	月	火	水	木	金	土
予定				野菜の日		
風食		<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ごぼうのマヨ醤油和え</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>かぶとえのきの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>さつま芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>若布とお麩の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごと米粉のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのおやき</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ラーメン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と油揚げの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal		553	522	472	583	580
日	7	8	9	10	11	12
予定			世界委の料理～スウェーデン～			
風食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじきの柚子味噌焼き</li> <li>蓮根の甘酢漬け</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>ブロッコリーのツナ和え</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>ミートボール</li> <li>～ビュシチュー仕立て～</li> <li>マッシュポテト～温野菜添え～</li> <li>カラフルゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめご飯</li> <li>ほかほかおでん</li> <li>胡瓜とたくあんのおかか和え</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯大根</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>かぶのゆかり和え</li> <li>切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜クリームパンネ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッロングロツトル</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目炊き込みご飯</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんぱん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	485	530	580	436	460	506
日	14	15	16	17	18	19
予定				野菜の日		
風食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>ひじきと大豆のかりかり和風サラダ</li> <li>里芋とキャベツの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>青梗菜のナムル</li> <li>ほかほか生姜スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ごぼうのマヨ醤油和え</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>かぶとえのきの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>さつま芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>若布とお麩の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンキンパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごと米粉のケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのおやき</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ラーメン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と油揚げの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	586	553	522	472	583	580
日	21	22	23	24	25	26
予定	冬至献立		テーマ野菜の日	クリスマス献立		
風食	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんのぼりぼりご飯</li> <li>かじきの柚子味噌焼き</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>蓮根の甘酢漬け</li> <li>のっぺい汁</li> <li>ヨーグルト～金柑ジャム添え～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>ブロッコリーのツナ和え</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>彩り野菜の玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>白菜のコンソメスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>クリスマスチキン</li> <li>シュリンプカクテルサラダ</li> <li>パンキンポターージュ</li> <li>いちごミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯大根</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>かぶのゆかり和え</li> <li>切り干し大根と若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜と小豆のマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お楽しみクリスマスケーキ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんぱん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
Kcal	605	530	620	657	460	506
日	28					
予定	保育納め					
風食	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビピラフ</li> <li>パンキンサラダ</li> <li>ペイズンヌスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<p>【柑橘類について】 気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。冬は特に栄養素が不足しがちとされていますが、それを補うためにも果物やミネラルを積極的に摂っていききたいところですね。みかんにはビタミンCやクエン酸、ビタミンAなどが含まれており、風邪予防の他に美容効果、ストレスへの抵抗力、免疫力アップや疲労回復などに効果があります。また、園ではみかんの他に柚子や金柑など様々な柑橘類を提供しています。これらを上手く取り入れて風邪や体調不良に負けないよう過ごしていきましょう！</p>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>【南瓜について】 程よい甘みとホクホクとした食感がおいしい南瓜は、おかずだけでなくスイーツとしても楽しめる子どもから大人まで人気の冬の代表的な野菜のひとつです。南瓜には美容や健康に欠かせない栄養がぎゅっと詰まっています。目に良い働きをするビタミンAや、美肌効果のあるビタミンCが含まれています。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。</p>				
Kcal	650					