

2021年 12月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品	
			エネルギー	たんぱく質				
12月 13日 27	鶏肉のトマトソース煮 スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	398 kcal	21.5 g	バター 三温糖 スパゲティ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	にんにく トマト缶 きゃべつ 人参 きゅうり コーン 大根 いんげん 玉葱 パプリカ バナナ	
12月 14日 28	ぎせい豆腐 ブロッコリーのソテー 白菜のスープ キウイフルーツ	焼きそば 牛乳	452 kcal	25.1 g	三温糖 油 片栗粉 バター 中華麺	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ウインナー 豚肉 かまぼこ	乾椎茸 人参 ブロッコリー コーン 長葱 白菜 キウイ フルーツ きゃべつ もやし にら	
12月 15日 29	鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 かぶのスープ バナナ	おにぎり 牛乳	411 kcal	20.3 g	三温糖 米	牛乳 鮭 鶏肉	切干大根 ひじき 人参 かぶ 青梗菜 バナナ	
12月 16日 30	豚肉のゆず味噌焼き 水菜のサラダ 里芋のシチュー みかん	ミロサンド 牛乳	535 kcal	26.4 g	三温糖 里芋 小麦粉 バター 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン スキムミルク	ゆず 水菜 きゅうり レタス 人参 玉葱 しめじ 白菜 みかん	
12月 17日 31	すき焼き風煮 小松菜の和え物 田舎汁 バナナ	お菓子 牛乳	403 kcal	16.1 g	白滝 麩 三温糖 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 油揚げ	白菜 玉葱 人参 椎茸 小松菜 大根 乾椎茸 長葱 ごぼう バナナ	
12月 18日	お子様弁当 麦茶 みかん	お菓子 牛乳	638 kcal	23 g	米	牛乳	みかん	
12月 20日	れんこん入り松風焼き ほうれん草のおかか和え まろやかさつま汁 バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	407 kcal	23.3 g	三温糖 パン粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 しらす干し かつお節 豚肉 油揚げ スキムミルク ヨーグルト	レンコン 椎茸 長葱 ほうれん草 もやし 人参 白菜 バナナ	
12月 21日	〈お楽しみ給食・すみれ組〉 マカロニサラダ チキン南蛮 (タルタルソース) 豆乳スープ プリンアラモード	焼き芋風 牛乳	578 kcal	31.1 g	小麦粉 油 三温糖 マカロニ 春雨 ごま油 さつまいも バター	牛乳 鶏肉 卵 ハム 豆乳 生クリーム	玉葱 人参 きゅうり コーン 青梗菜 パイン缶 みかん缶	
12月 22日	酢鶏 白菜の中華和え わかめスープ りんご	焼き芋風 牛乳	415 kcal	14.4 g	じゃが芋 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも バター	牛乳 鶏肉 竹輪 カニカマ	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 白菜 水菜 長葱 もやし わかめ りんご	
12月 23日	サバの味噌煮 もやしのポン酢和え 春雨汁 バナナ	お好み焼き 牛乳	409 kcal	23.9 g	三温糖 ごま油 春雨 小麦粉 油	牛乳 鯖 鶏肉 豚肉 かつお節	小松菜 もやし 人参 玉葱 乾椎茸 わかめ バナナ きゃべつ	
12月 24日	鶏肉の生姜焼き さつま芋のサラダ ポークカレー オレンジ	ソーセージパン 牛乳	458 kcal	22.2 g	さつまいも じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン	牛乳 鶏肉 豚肉 スキム ミルク ウインナー	生姜 りんご きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	
12月 25日	鯖のバター醤油焼き 野菜の煮物 カリフラワーのスープ バナナ	お菓子 牛乳	398 kcal	22.1 g	バター 三温糖	牛乳 鯖 さつまあげ 鶏肉	大根 人参 椎茸 カリ フラワー 白菜 青梗菜 バナナ	
12月 26日	〈🎄クリスマス給食🎄〉 鶏のから揚げ クリスマスサラダ マカロニスープ イチゴプリン	お菓子 牛乳	488 kcal	21.8 g	油 片栗粉 じゃが芋 三温糖 マカロニ 粉糖	牛乳 鶏肉 魚肉 ソーセージ ウインナー 生クリーム	きゅうり パプリカ 玉葱 人参 いちご	
12月 27日	お子様弁当 麦茶 みかん	お菓子 牛乳	638 kcal	23 g	米	牛乳	みかん	
12月の保育園での予定平均エネルギー量428kcal					12月の保育園での予定平均たんぱく質量21.5g			
12月の保育園での予定平均塩分量2.1g					12月の保育園での予定平均カルシウム量230g			

季節と食のはなし

年越しそば



1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。
そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。
今年の大みそかは、あらためて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばを楽しみましょう。
(そばアレルギーには気を付けてください)



12月



- 7日(火) すみれ組のリクエスト給食
- 22日(水) 誕生会
- 24日(金) クリスマス給食

