

# 給食だより 12月

日の出保育園

慌ただし12月のはじまりです。特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心掛けましょう。

## 冬至ってなに？

毎年12月22日頃を「冬至（とうじ）」と言います。  
冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。  
昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたそうです。その厄を払うために「冬至にかぼちゃ」を食べてから、冬至風呂（柚子湯）に入ってからだを温め、無病息災を祈っていました。

## ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

## ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

## 規則正しい食事時間

家庭での食事は、いつも決まった時間に食べていますか？  
大人は1日3食ですが、子どもは3食の食事では必要な栄養が不足してしまうため、プラス1回の間食で必要な栄養を補っています。

間食の目安は1日の必要量のおよそ15%程度（200kcal前後）です。  
食事の時間をしっかりと決めて、規則正しい生活リズムを身につけるようにしましょう。

## 冬野菜を食べよう！

冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。  
暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

### ●からだを温める野菜

根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜。  
例えば…ごぼう、だいこん、さつまいも、小松菜、ほうれん草など

### ●からだを温める野菜の特徴

- 水分の含量が多く、水の比熱作用による悪影響が出にくい。
- たんぱく質がエネルギーになる助けとなるミネラルを多く含む。
- 繊維質のものが多く、便秘解消にもなる。
- 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。

## 12月の旬の食材

野菜：小松菜、ほうれん草  
水菜、白菜、春菊  
カリフラワー、  
ブロッコリー、かぼちゃ  
大根、ごぼう、人参  
さつまいも、蓮根、長芋

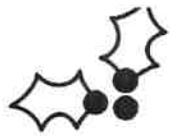
果物：りんご、みかん、  
オレンジ

魚：いわし、さば、  
ぶり、にしん

## お誕生日メニュー

ケチャップライス  
チキンソテー  
ブロッコリーサラダ  
クリームシチュー

《おやつ》  
りんごのパウンドケーキ



# 令和3年度 12月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 15	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鮭の塩焼き ごま和え オレンジ さつまいもの味噌汁	牛乳 ごぼう揚げ	精白米 米粒麦 鮭 ほうれん草 キャベツ にんじん オレンジ 玉ねぎ さつまいも 大根 食塩 酒 ごま 三温糖 醤油 めんつゆ 味噌 ごぼう かつおだし 片栗粉 油 牛乳	乳:442kcal 幼:559kcal
2 16	木	牛乳 乳児用菓子	チーズパン チキンのトマトソース コールスローサラダ ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 黒糖ケーキ	チーズパン 鶏肉 キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ かぶ かぶ(葉) しめじ カットトマト缶 ケチャップ コンソメ 食塩 ソース 薄力粉 無塩バター マヨネーズ 三温糖 粉チーズ 醤油 ホットケーキミックス 黒糖 牛乳	乳:416kcal 幼:527kcal
3 17	金	牛乳 乳児用菓子	あんかけ煮麺 ポテトサラダ りんご	麦茶 ツナグラタン	冷麦 鶏肉 にんじん 大根 長ねぎ もやし じゃがいも きゅうり りんご 玉ねぎ ツナ缶 めんつゆ しょうゆ 片栗粉 かつおだし 食塩 マヨネーズ 三温糖 無塩バター 牛乳 生クリーム 薄力粉 コンソメ	乳:421kcal 幼:526kcal
4 18	土	牛乳 乳児用菓子	ごぼうピラフ コンソメスープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 ごぼう にんじん パセリ コーン 大根 玉ねぎ さつまいも キャベツ コンソメ 無塩バター 食塩 せんべい 牛乳	乳:301kcal 幼:463kcal
6 20	月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ぶりの照り焼き 根菜とひじきのサラダ さつまいもの煮物 味噌汁	牛乳 ドーナツ	精白米 米粒麦 ぶり 生姜 れんこん ごぼう にんじん ひじき さつまいも もやし 長ねぎ 酒 醤油 みりん 三温糖 マヨネーズ ごま 酢 味噌 かつおだし のり 薄力粉 牛乳 油 無塩バター	乳:432kcal 幼:546kcal
7 21	火	牛乳 乳児用菓子	冬野菜カレー ツナとカブのサラダ りんご	牛乳 ジャムサンド	精白米 米粒麦 鶏肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう ツナ缶 かぶ かぶ(葉) 白菜 きゅうり りんご カレールウ 食塩 牛乳 酢 三温糖 こんぶだし 油 食パン イチゴジャム	乳:452kcal 幼:550kcal
8 22	水	牛乳 乳児用菓子	みそうどん 大根と白菜のサラダ みかん	牛乳 かぼちゃもち	冷麦 鶏肉 にんじん 長ねぎ もやし コーン キャベツ 大根 白菜 みかん かぼちゃ 味噌 鶏がらだし 醤油 酢 三温糖 油 牛乳 片栗粉 無塩バター	乳:403kcal 幼:524kcal
9 23	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ かぶの煮物 チンゲン菜のスープ	麦茶 杏仁豆腐	精白米 米粒麦 鶏挽肉 木綿豆腐 長ねぎ 切干大根 にんじん ごま キャベツ かぶ チンゲン菜 玉ねぎ 味噌 鶏がらだし 醤油 三温糖 マヨネーズ 酢 食塩 牛乳 粉寒天 みかん缶	乳:440kcal 幼:520kcal
10 27	金 月	牛乳 乳児用菓子	ミルクパン カレイのムニエル フレンチサラダ みかん セロリのスープ	牛乳 炊き込み ごはん	ミルクパン ムキカレイ キャベツ にんじん もやし みかん 玉ねぎ 大根 セロリ 鶏肉 舞茸 しめじ 食塩 薄力粉 無塩バター パセリ 油 酢 三温糖 こんぶだし コンソメ 精白米 醤油 みりん 牛乳	乳:463kcal 幼:534kcal
11 25	土	牛乳 乳児用菓子	中華あんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 にんじん しいたけ 木綿豆腐 わかめ 大根 長ねぎ 鶏がらだし 醤油 食塩 三温糖 ごま油 片栗粉 味噌 せんべい 牛乳	乳:373kcal 幼:452kcal
13	月	牛乳 乳児用菓子	クリームスパゲティ おさつとりんごのサラダ 白菜スープ	牛乳 おはぎ	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ ほうれん草 しめじ エリンギ りんご さつまいも 白菜 にんじん 無塩バター 薄力粉 牛乳 生クリーム 食塩 コンソメ 三温糖 精白米 もち米 きな粉 牛乳	乳:464kcal 幼:570kcal
14 28	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ミートローフ カリフラワーサラダ りんご ごぼうのスープ	牛乳 ピザトースト	精白米 米粒麦 鶏挽肉 コーン にんじん グリンピース 玉ねぎ 木綿豆腐 カリフラワー キャベツ りんご ごぼう 食塩 パン粉 牛乳 マヨネーズ 酢 三温糖 コンソメ 食パン ツナ缶 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チーズ 牛乳	乳:420kcal 幼:534kcal
誕生会 24	金	牛乳 乳児用菓子	ケチャップライス チキンソテー ブロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳 りんごの パウンド ケーキ	精白米 鶏肉 ブロッコリー カリフラワー りんご にんじん 玉ねぎ じゃがいも しめじ ほうれん草 ケチャップ れんこん ミニトマト のり コンソメ 無塩バター マッシュルーム ソース 食塩 三温糖 薄力粉 油 酢 油 シチュー粉 豆乳 ベーキングパウダー いちご 生クリーム 牛乳	乳:508kcal 幼:550kcal

\* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。





# 令和3年度 12月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 15	月	お粥 白身魚の煮物 味噌汁	お粥 ほうれん草のおかか煮	カレイ 精白米 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ さつまいも 大根 ソフトおかか
2 16 24	木 金	パンスティック ささみの洋風煮 野菜スープ	お粥 ブロッコリーの和え物	ささみ 食パン 精白米 キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ
3 17	金	あんかけ煮麺 ポテトサラダ	お粥 鶏そぼろあん	鶏挽肉 精白米 冷麦 人参 大根 じゃがいも 玉ねぎ
6 20	月	お粥 さばの味噌煮 味噌汁	お粥 さつまいもの甘煮	さば 精白米 人参 さつまいも 玉ねぎ
7 21	火	お粥 かぶとかぼちゃの煮物 味噌汁	お粥 肉じゃが風	鶏挽肉 精白米 人参 じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ かぶ 白菜
8 13 22	月 水	鶏やさい煮麺 大根ののり和え	お粥 かぼちゃミルクスープ	鶏挽肉 精白米 冷麦 人参 キャベツ 大根 白菜 かぼちゃ のり 粉ミルク
9 23	木	お粥 チンゲン菜の白和え すまし汁	お粥 かぶのだし煮	鶏挽肉 精白米 木綿豆腐 にんじん キャベツ かぶ チンゲン菜 玉ねぎ
10 27	金 月	パンスティック 鮭のあおさ煮 キャベツのスープ	お粥 根菜サラダ	鮭 食パン 精白米 キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 のり
14 28	火	お粥 豆腐のあんかけ 味噌汁	お粥 鶏の野菜煮込み	鶏挽肉 精白米 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 キャベツ

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)