

# 献立表



中山保育園

2024/12月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、松風焼、五目納豆、すまし汁、果物	牛乳、せんべい類
3	火	お茶(牛乳)、小魚	味噌ラーメン、ぎょうざ、もやしと油揚げのナムル、果物	牛乳、手作りラスク
4	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、ほうれん草のごま和え、みそ汁、果物	牛乳、ビスケット類
5	木	お茶(牛乳)、小魚	豚丼、チーズスティック、大根サラダ、果物	牛乳、せんべい類
6	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、ポテトミートグラタン、にんじんサラダ、カレーポトフ、手作りゼリー	牛乳、ミニたい焼
7	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
9	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】のり佃煮御飯、豆腐ステーキ、ひじきの炒め煮、具たぐさんみそ汁、果物	牛乳、せんべい類
10	火	お茶(牛乳)、小魚	クリームスープバグgetty、ローストチキン、キャベツサラダ、果物	牛乳、リッツマシュマロ
11	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、和風ハンバーグ、ほうれん草の和え物、みそ汁、果物	牛乳、ビスケット類
12	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ささみの天ぷら、きゅうりとチーズの酢の物、五目根菜汁、果物	牛乳、せんべい類
13	金	お茶(牛乳)、小魚	黒パン、鶏のレモン煮、ポテトサラダ、ポークビーンズ、手作りゼリー	牛乳、お米de国産りんごのタルト
14	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
16	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、いわしの蒲焼、キャベツとツナのさつと煮、豚肉とさつまいものみそ汁、果物	牛乳、せんべい類
17	火	お茶(牛乳)、小魚	【餅つき】雑煮、きなこもち、雪見かぶら漬け、果物(未満児：別メニュー)	牛乳、ビスケット類
18	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鮭の塩こうじ焼き、大根のそぼろ煮、けんちん汁、果物	牛乳、もっちりチーズパン
19	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、うま煮、白菜のおかか和え、豆腐のすまし汁、果物	牛乳、せんべい類
20	金	お茶(牛乳)、小魚	【冬至】ごはん、鶏の味噌マヨ焼き、昆布の煮物、かぼちゃのほうとう風汁、手作りゼリー	牛乳、塩せんべい
21	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
23	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏肉のねぎ南蛮、じゃが芋とひき肉の煮物、豆腐みそ汁、果物	牛乳、きんとんパイ
24	火	お茶(牛乳)、小魚	【クリスマス会】チキンライス、星のハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コンソープ、手作りゼリー	牛乳、クリスマスケーキ
25	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、さばの味噌煮、白菜とツナのごま酢あえ、きつね汁、果物	牛乳、せんべい類
26	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のかりん揚げ、ごぼうサラダ、豆腐のくすあんスープ、果物	牛乳、ビスケット類
27	金	お茶(牛乳)、小魚	カレーライス、お魚ナゲット、鶏ときゅうりのなかよし和え、果物	牛乳、せんべい類
28	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
30	月	お茶、小魚		

★今月の郷土食は雪見かぶら・塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

## 【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補給 - kcal	タンパク g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	535	21.1	17.6	233	2.1	157	0.29	0.36	31	4.9	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	471	19.2	17	283	1.7	161	0.26	0.42	27	3.8	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

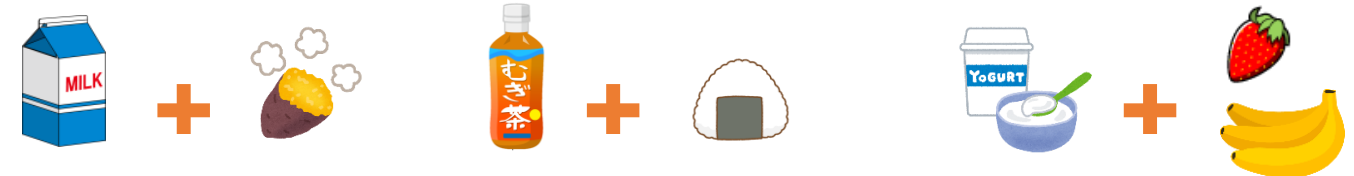
# もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

## 《 幼児期のおやつの役割 》

成長期の子どもにとって、おやつは単に空腹を満たすだけのもではなく、食事で摂りきれなかったエネルギーや栄養素を補うといった大切な役割があります。日中いっぱい遊んでからだを動かし、お腹がすくと家庭でもおやつを欲しがることがあると思います。しかし欲しがるとそのまま与えてしまうと、そのあとのご飯が食べられない、なんてことになりがちです。今月はおやつの適量と、食べる時のポイントについてお伝えします。

### おやつもからだを作る材料です

◇幼児の胃の大きさはまだ小さく、三回の食事だけでは一日に必要な栄養量が摂りきれません。  
◇からだを動かすための炭水化物を中心に、食事で不足しがちなたんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいるものがおすすめです。



### 時間と量を決めましょう

- ◇おやつの適量は一日の総エネルギー量の10～20%ほどの100～200Kcalが目安です。次の食事に影響しない量にしましょう。
- ◇一回の量を決めて、お皿に取り分ける、小分けになっているものを選ぶと良いです。飲み物と組み合わせることで、適量でも満足しやすくなります。
- ◇テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は食べすぎの原因にもなります。遊びと食事の区別をしっかりとつけましょう。

### お菓子の中の砂糖と油の量は・・・

お菓子		重さ	エネルギー	糖量	油脂量	
ラムネ	小袋1袋	10g	40Kcal	10g	0g	
グミ	小袋1袋	20g	65Kcal	15g	0g	
ミルクチョコレート	1個	5g	30Kcal	2.6g	2g	
ドーナツ	1個	35g	135Kcal	10g	7g	
ソフトクリーム	1個	100g	160Kcal	15g	6g	
スナック菓子	やさい味	小袋1袋	10g	50Kcal	(不明)	3g
	えびせん	小袋1袋	12g	60Kcal	(不明)	3g
	ポテトチップス	小袋1袋	15g	85Kcal	(不明)	5g

特にごはん前の砂糖を多く含む間食は、満腹感を感じやすくなるため、食事がしっかり食べられなくなり、必要な栄養を摂取できなくなってしまいます。

### 砂糖の目安量(一日)

**10か月** ~3g  
**1~2歳** ~5g  
**3~5歳** ~10g  
**6~8歳** ~15g  
**大人** ~20g

### キャロット寒天ゼリー(5人分)

にんじんが苦手なお子さんにもおすすめ!! 休日に親子で一緒におやつ作りも楽しいですよ♪

★材料★	にんじん	60g (1/3本)	★作り方★ ① にんじんは小さめに切り、やわらかくなるまで鍋で煮る。(水分量外) ② ミキサーにオレンジジュース、レモン果汁、粗熱をとった①を入れてにんじんをペースト状にする。 ④ 鍋に水と砂糖、粉かんでんを入れて、混ぜながらよく煮溶かす。 ⑤ ②を加えてよく混ぜ合わせる。 ⑥ 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成♪
	オレンジ100%ジュース	50cc	
	レモン果汁	3g (小さじ1/2)	
	水	150cc	
	砂糖	15g (大さじ1と1/2)	
	粉かんでん	1g	