

おひさま保育園 ☆12月 給食だより☆

曜日		水		木		金		土																																													
日	行事	1	リハーサル③	2		3		4	おひさまシアター																																												
朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名		昼食献立名	豆乳 バナナ	金芽米 ハヤシライス 白菜とカリカリ ベーコンのサラダ	コンク みかん 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	減塩パン ポークビーンズ ひじきのサラダ カリフラワーの ミルクスープ りんご	牛乳 パン缶 牛乳 丸ポロ	金芽米 れんごんの つくね焼き 水菜のサラダ お揚げと白菜の味噌汁 みかん	/																																												
月		火		水		木		金		土																																											
6		7		8		9	誕生会	10		11																																											
コンク りんご スキムミルク カリカリいりこ カトルカール	金芽米 揚げ魚の甘酢 あんかけ ほうれん草の磯辺和え とろーりあまい かぶのスープ	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ パンケーキ	金芽米 ウインナーオムレット 青梗菜としめじの ソテー 牛肉と野菜たっぷり ポトフ	豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリー ジャムサンド	金芽米 高野豆腐の七目煮 大根とわかめの ごま酢和え 里芋の味噌汁 みかん	コンク みかん ぶどうジュース 誕生ケーキ	キャロットライス 魚のムニエルレモン バターソテー フルーツサラダ ほうれん草とコーンのミ ルクスープ プリン	牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 黒糖蒸しパン	金芽米 大根とひき肉の 麻婆風 さつまいもとかぼちゃの サラダ 卵の中華スープ	コンク ポロ 牛乳 カスタードパン	あさりときのこの クリームパスタ 青梗菜とひじきの 和え物 みかん																																										
13		14		15		16		17		18																																											
コンク りんご スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 卵と牛肉の中華炒め きゅうりとカリフラワー の中華和え 春雨と青梗菜の スープ	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ コーンパン	金芽米 鮭のねぎみそ焼き かぶのごま炒め 豆腐のすまし汁 みかん	豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ 焼き芋 みかん	金芽米 ハヤシライス 白菜とカリカリ ベーコンのサラダ	コンク みかん 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	減塩パン ポークビーンズ ひじきのサラダ カリフラワーの ミルクスープ りんご	牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 黒糖蒸しパン	金芽米 大根とひき肉の 麻婆風 さつまいもとかぼちゃの サラダ 卵の中華スープ	コンク ポロ 牛乳 メロンパン	焼きうどん もやしのごま和え																																										
20		21		22		23		24		25																																											
コンク りんご スキムミルク カリカリいりこ カトルカール	金芽米 揚げ魚の甘酢 あんかけ ほうれん草の磯辺和え とろーりあまい かぶのスープ	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ パンケーキ	金芽米 ウインナーオムレット 青梗菜としめじの ソテー 牛肉と野菜たっぷり ポトフ	豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリー ジャムサンド	金芽米 高野豆腐の七目煮 大根とわかめの ごま酢和え 里芋の味噌汁 みかん	コンク みかん 麦茶 カリカリいりこ ゆかりおにぎり	減塩パン 魚のパン粉焼き ブロッコリーとりんごの サラダ 鶏肉とかぼちゃの シチュー	牛乳 パン缶 ぶどうジュース クリスマス ケーキ	チキンライス クリスマスハンバーグ ほうれん草サラダ 星の人参グラッセ じゃがいものバター ソテー マカロニスープ 青りんごゼリー	コンク ポロ 牛乳 カスタードパン	金芽米 チキンカレー さつぱりサラダ みかん																																										
27		28		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>未満児</th> <th>12月平均摂取量</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>496kcal</td> <td>460kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.2g</td> <td>15.0-23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.2g</td> <td>10.0-15.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>296mg</td> <td>220mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>1.4g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>82g</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>以上児</th> <th>12月平均摂取量</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>589kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.6g</td> <td>19.0-29.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.5g</td> <td>13.0-19.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>336mg</td> <td>260mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>1.9g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>118g</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>								未満児	12月平均摂取量	基準値	エネルギー	496kcal	460kcal	たんぱく質	20.2g	15.0-23.0g	脂質	14.2g	10.0-15.0g	カルシウム	296mg	220mg	塩分相当量	1.4g	1.8g	野菜摂取量	82g	-	以上児	12月平均摂取量	基準値	エネルギー	589kcal	575kcal	たんぱく質	25.6g	19.0-29.0g	脂質	17.5g	13.0-19.0g	カルシウム	336mg	260mg	塩分相当量	1.9g	2.0g	野菜摂取量	118g	-
未満児	12月平均摂取量	基準値																																																			
エネルギー	496kcal	460kcal																																																			
たんぱく質	20.2g	15.0-23.0g																																																			
脂質	14.2g	10.0-15.0g																																																			
カルシウム	296mg	220mg																																																			
塩分相当量	1.4g	1.8g																																																			
野菜摂取量	82g	-																																																			
以上児	12月平均摂取量	基準値																																																			
エネルギー	589kcal	575kcal																																																			
たんぱく質	25.6g	19.0-29.0g																																																			
脂質	17.5g	13.0-19.0g																																																			
カルシウム	336mg	260mg																																																			
塩分相当量	1.9g	2.0g																																																			
野菜摂取量	118g	-																																																			
コンク りんご スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 卵と牛肉の中華炒め きゅうりとカリフラワー の中華和え 春雨と青梗菜の スープ	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ コーンパン	金芽米 鮭のねぎみそ焼き かぶのごま炒め 豆腐のすまし汁 みかん																																																		

おやつを食べさせ方は？

1回の食事だけでは、たくさんの量を食べることができず3回の食事、成長に必要な量のエネルギーや栄養素を摂りきれないため、おやつは、不足しがちなエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。

おすすめのおやつメニュー

エネルギー源になる・・・
おにぎり、パン、いも類

カルシウム源になる・・・
ヨーグルトやチーズ等の乳製品

ビタミンC豊富な果物

おやつのルール

・おやつの時間を決める
おやつをだらだら食べてしまうと食べすぎて食事が進まなかったり、むし歯の原因になります。

・量を決める

・飲み物はジュースを控える
糖分のとり過ぎに注意しましょう。

1日の中で朝食～昼食の間に水分補給をし、昼食～夕食の間におやつ＋水分補給を。
子どもは、新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、おやつと合わせて必ず水分補給をしましょう。

～ かぶのごま炒め ～

【材料】(1人あたりの量)

かぶ	30g
にんじん	10g
ちくわ	10g
ピーマン	5g
ごま油	1g
三温糖	0.1g
濃口しょうゆ	1.5g
いりごま	1g

【作り方】

①かぶ、にんじん、ちくわ、ピーマンを1.5cm角の色紙切りにする。

②ごま油で、火の通りにくい食材から炒め、三温糖、濃口しょうゆ、ごまで調味する。