



12月よていこんだてひょう



令和5年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	金	おせんべい 麦茶	れんこん団子スープ 昆布和え みかん	フライドポテト 牛乳	エネルギー 422kcal タンパク質 15.2g 脂質 13.5g 塩分 1.4g	豚肉 卵 豆腐 昆布 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油	れんこん 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 もやし みかん
4	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 根菜サラダ りんご	ごまトースト 牛乳	エネルギー 526kcal タンパク質 16.1g 脂質 20.3g 塩分 1.7g	豚肉 牛乳	米 うどん ごま マヨネーズ 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう グリーンピース きゃべつ れんこん 大根 コーン りんご
5	火	クッキー 牛乳	春雨の五目炒め ナムル 中華スープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 462kcal タンパク質 17.3g 脂質 13.9g 塩分 1.9g	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま 生クリーム	もやし ニラ 人参 白菜 ほうれん草 コーン 玉ねぎ バナナ みかん パイン
6	水	ヨーグルト	おでん風煮 コールスローサラダ みかん	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 552kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.8g 塩分 1.8g	さつま揚げ ちくわ 昆布 がんもどき うすらの卵 ハム 卵 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ココア	大根 人参 きゃべつ きゅうり コーン みかん
7	木	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げ チーズサラダ 白菜の味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 515kcal タンパク質 22.5g 脂質 19.3g 塩分 1.7g	鶏肉 チーズ 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんにく 人参 きゃべつ きゅうり 白菜 もやし 長ねぎ
8	金	バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え もずくのスープ	フルーツパン 牛乳	エネルギー 470kcal タンパク質 22.2g 脂質 14.4g 塩分 1.7g	鮭 味噌 チーズ わかめ もずく 豆腐 牛乳	米 バター 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ ビーマン しめじ きゃべつ もやし 人参 しいたけ 小松菜 みかん パイン
11	月	クッキー 牛乳	親子丼 ごぼうサラダ りんご	ライスおやき 麦茶	エネルギー 483kcal タンパク質 20.3g 脂質 15.3g 塩分 1.9g	鶏肉 卵 のり ちくわ チーズ じゃこ	米 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ごぼう きゃべつ きゅうり りんご
12	火	ヨーグルト	凍り豆腐の味噌煮 和風サラダ みかん	りんご入り ポールドーナッツ 牛乳	エネルギー 492kcal タンパク質 21.6g 脂質 13.1g 塩分 1.6g	凍り豆腐 豚肉 わかめ さつま揚げ 味噌 卵 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 グリーンピース きゃべつ もやし みかん りんご
13	水	おせんべい 麦茶	鮭のミルクソースがけ 白菜のスープ バナナ	カレー蒸しパン 牛乳	エネルギー 507kcal タンパク質 19.4g 脂質 17.2g 塩分 1.9g	鮭 味噌 スキムミルク ベーコン ウィナー チーズ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 舞茸 人参 ほうれん草 白菜 人長ねぎ バナナ
14	木	バナナ	ささ身のレモン風味 納豆和え 大根の味噌汁	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 526kcal タンパク質 25.7g 脂質 16.5g 塩分 2.0g	鶏ささ身 納豆 しらす干し わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	きゃべつ もやし 小松菜 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ
15	金	ビスコ 牛乳	鶏肉のケチャップ焼き 白菜の和え物 かぼちゃのクリームスープ	ゼリー おせんべい	エネルギー 559kcal タンパク質 18.1g 脂質 19.1g 塩分 1.9g	鶏肉 かまぼこ ベーコン 牛乳	米 ごま 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 もやし 人参 かぼちゃ しめじ ブロッコリー
18	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス 小魚サラダ りんご	ババロア おせんべい	エネルギー 583kcal タンパク質 20.0g 脂質 22.0g 塩分 2.1g	豚肉 じゃこ 卵 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり りんご
19	火	ヨーグルト	さわらの味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	かつおぶし のおにぎり 麦茶	エネルギー 483kcal タンパク質 21.0g 脂質 9.2g 塩分 1.9g	さわら 味噌 ちくわ 油揚げ 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋	切り干し大根 人参 ごぼう 長ねぎ
20	水	おせんべい 麦茶	茶碗蒸し風 かみかみサラダ バナナ	れんこんチップス 牛乳	エネルギー 440kcal タンパク質 19.5g 脂質 12.8g 塩分 1.4g	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 ささいか 牛乳	米 うどん 砂糖 油	人参 しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり セロリ バナナ れんこん
21	木	バナナ	もみの木ハンバーグ ほうれん草のサラダ 豆腐のスープ	もちもちチーズおやき 牛乳	エネルギー 469kcal タンパク質 16.4g 脂質 17.4g 塩分 1.5g	豚肉 のり 豆腐 チーズ ハム 牛乳	米 マヨネーズ ごま 白玉粉 小麦粉 油	ほうれん草 きゃべつ 人参 玉ねぎ えのき
22	金	ビスコ 牛乳	かぼちゃほうとう 切干大根のサラダ みかん	国産りんごタルト 乳酸飲料	エネルギー 536kcal タンパク質 21.3g 脂質 12.8g 塩分 1.5g	豚肉 ちくわ 味噌 ハム ツナ 乳酸飲料	米 ほうとう 砂糖 油 ごま	かぼちゃ 人参 小松菜 白菜 長ねぎ しめじ 切り干し大根 もやし きゅうり コーン みかん
25	月	おせんべい 麦茶	サクサクチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ	スノーボール クッキー 乳酸飲料	エネルギー 538kcal タンパク質 15.6g 脂質 18.8g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 ベーコン 乳酸飲料	米 マヨネーズ 玄米フレーク パセリ 油 砂糖 ごま マカ 小豆 アーモンドパウダー バター	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり れんこん 人参 きゃべつ
26	火	クッキー 牛乳	お子様ランチ コンソメスープ みかん	クリスマス カップデザート おせんべい	エネルギー 513kcal タンパク質 16.3g 脂質 15.4g 塩分 1.8g	鶏肉 えび	米 バター 砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン チンゲン菜 しめじ みかん
27	水	ヨーグルト	鮭の照り焼き なます 年取り汁	クレープ 牛乳	エネルギー 431kcal タンパク質 20.7g 脂質 11.0g 塩分 5.8g	鮭 わかめ カニカマ 豆腐 昆布 牛乳	米 砂糖 里芋	大根 人参 みかん ごぼう
28	木	ビスコ 牛乳	カレーライス ツナサラダ バナナ	半日保育	エネルギー 498kcal タンパク質 16.9g 脂質 15.7g 塩分 1.9g	豚肉 ツナ わかめ	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ バナナ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和5年 11月27日

阿智村保育園 栄養士



朝晩の冷え込みも厳しさが増してきました。温かい食べ物が恋しい季節ですね。寒暖差の厳しいこの時期は、体調の崩しやすい時期でもあります。しっかり寝て、しっかり食べて、寒い季節を乗り越えたいですね。今月はこの時期にぴったりの保育園献立のレシピを紹介します！

<年取り汁>



材料 5人分

大根	約3cm分
里芋	2個
豆腐	1/3丁
白昆布	3g
ごぼう	1/4本
人参	約2cm分
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
かつお節	15g
だし昆布	5g
水	900cc

※子どもの分量です。

年取り汁とは…?

大みそかの夜、お年取りの料理として食べられます。1年の健康など、無事に過ごせたことに感謝し、迎える新年も良い年であることを願うものです。

大みそかはお汁として、元旦はその汁の中にお餅を入れて雑煮として、2日はすり初めのとろろと一緒に、3日は赤いご飯（赤飯とは違う小豆のご飯）と一緒に食べます。

お正月に女性がゆっくりできるようにとの昔から伝わる料理です。

<作り方>

- 分量の水とかつお節・だし昆布でダシをとる。（顆粒だしを使用する場合は小さじ1から味をみながら試してみてください。）
- 里芋は皮をむき、塩をふりかけてからよくもみ、水で洗い流してぬめりを取り、厚めのいちょう切りにする。ごぼうはよく洗ってから皮をむき、半月切りにし、水につけてあく抜きをする。うす昆布は水につけてから、長いようなら切る。豆腐はさいの目切り、人参と大根はいちょう切りにする。
- ①に人参・大根・ごぼう・うす昆布を入れて煮て、柔らかくなったら里芋を入れて煮る。
- 里芋が柔らかくになったら、調味料で味を調え（顆粒だしを使用する場合はここで入れる）、最後に豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

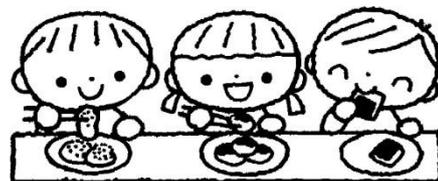
～試食会アンケートコーナー～



6～8月にかけて、保育園では保護者の方々に保育園給食を食べていただく試食会を実施しました。その際に実施したアンケートの質問に少しずつお答えしています。

☆家では基本ご飯を食べない。おにぎり等にしてみるがうまいかない。

前回に引き続き、この質問について考えてみましょう。



○無理強いせずに楽しく食べられる環境を整える

「栄養が偏るから」と心配するあまり、食べることを無理強いすると、食事を楽しめずに、楽しみ方がわからないまま大人になっていくことがあります。栄養素だけを考えると、例えば、ご飯の炭水化物は、パンやめん類でとることもできます。時には炊き込みご飯にするなど、献立の工夫で食べられることもあるでしょう。無理に「白米」を食べさせようとしない視点も必要なかもしれません。

おいしさは食べ物そのものだけではなく、みんなで楽しく食べたとか、その食べ物に関連する自身の経験などにも左右されます。周りの人がおいしそうに食べているのを見て、心が動かされたり、食器を変えると気分が変わって、口にできることがあるかもしれません。

食べられなかったものが食べられるようになるには、食事の環境による影響も大きいのです。色々な食材があることや、同じ食材でも工夫された調理を目にすることは大事な経験です。また、励まされたり、ほめられたり、強制されずに挑戦できる環境があることで、「苦手だけどちょっと食べてみようかな」と心が動くこともあります。このような経験が、嫌いなものや苦手なものを少なくしていくと思います。苦手を「克服させる」のではなく、「好きを増やしていく」ことから始めてみましょう。

参考文献：こどもの栄養（2023.8月号）