



12月よていこんだてひょう



令和6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
2	月	おせんべい 麦茶	中華丼 ツナサラダ みかん	シュガートースト 牛乳	エネルギー 434kcal タンパク質 15.5g 脂質 12.2g 塩分 1.9g	豚肉 えび ツナ わかめ 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 みかん たけのこ きゃべつ きゅうり
3	火	クッキー 牛乳	鶏のから揚げ レモン酢和え けんちん汁	チーズ 果汁	エネルギー 497kcal タンパク質 20.8g 脂質 21.0g 塩分 2.0g	鶏肉 豆腐 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 里芋 こんにゃく	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 ごぼう 長ねぎ
4	水	ヨーグルト	おでん風煮 チーズサラダ バナナ	りんご入り ポールドーナッツ 牛乳	エネルギー 507kcal タンパク質 20.4g 脂質 13.1g 塩分 1.8g	さつま揚げ ちくわ 昆布 がんもどき チーズ 卵 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油 小麦粉	大根 人参 きゃべつ きゅうり バナナ りんご
5	木	バナナ	豚肉のしょうが炒め 大根サラダ 白菜の味噌汁	肉まん 麦茶	エネルギー 424kcal タンパク質 17.7g 脂質 13.0g 塩分 1.8g	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ きゃべつ 大根 しょうが きゅうり 人参 白菜 もやし 長ねぎ
6	金	ビスコ 牛乳	鮭のミルクソースがけ 野菜スープ りんご	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 494kcal タンパク質 21.3g 脂質 14.1g 塩分 1.5g	味噌 ウインナー 鮭 スキムミルク 乳酸飲料	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 舞茸 ほうれん草 人参 チンゲン菜 りんご
9	月	おせんべい 麦茶	ハヤシライス 根菜サラダ みかん	もちもち チーズおやき 牛乳	エネルギー 576kcal タンパク質 19.2g 脂質 23.1g 塩分 2.2g	豚肉 牛乳 チーズ ハム	米 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう グリーンピース きゃべつ 大根 れんこん コーン みかん
10	火	クッキー 牛乳	鶏肉のケチャップ焼き さわやかサラダ かぼちゃのクリームスープ	みかんゼリー おせんべい	エネルギー 519kcal タンパク質 17.5g 脂質 18.2g 塩分 1.8g	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり みかん しめじ かぼちゃ ブロッコリー
11	水	ヨーグルト	大根と厚揚げの煮物 パンパンジー りんご	フライビーンズ 牛乳	エネルギー 537kcal タンパク質 25.4g 脂質 20.0g 塩分 1.0g	厚揚げ 豚肉 大豆 鶏ささ身 味噌 青のり 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま 片栗粉	大根 人参 もやし グリーンピース りんご しょうが きゅうり
12	木	ビスコ 牛乳	魚のレモン風味 ゆかり和え ふの味噌汁	ババロア おせんべい	エネルギー 467kcal タンパク質 18.1g 脂質 13.7g 塩分 1.8g	まんだい わかめ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ふ	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき
13	金	おせんべい 麦茶	茶碗蒸し風 ごぼうサラダ バナナ	カルシウム トースト 牛乳	エネルギー 501kcal タンパク質 21.4g 脂質 15.4g 塩分 1.7g	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 うどん 砂糖 食パン マーガリン	人参 しいたけ 小松菜 ごぼう きゃべつ きゅうり バナナ
16	月	おせんべい 麦茶	肉丼 酢の物 りんご	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 478kcal タンパク質 18.2g 脂質 12.9g 塩分 0.9g	豚肉 わかめ ちくわ 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 しらたき 油 砂糖 片栗粉 白玉粉 米粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり りんご
17	火	クッキー 牛乳	ささ身の磯部揚げ 昆布和え なめこ汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 451kcal タンパク質 18.9g 脂質 12.4g 塩分 1.2g	鶏ささ身 青のり 昆布 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 生クリーム	もやし きゅうり 人参 長ねぎ 小松菜 バナナ みかん 黄桃
18	水	ヨーグルト	れんこん団子スープ ハムサラダ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 513kcal タンパク質 20.6g 脂質 13.1g 塩分 1.7g	豚肉 卵 豆腐 ハム 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 油 小麦粉 ココア 砂糖	れんこん 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 もやし きゅうり バナナ
19	木	バナナ	さわらの味噌焼き 切り干し大根の煮物 卵ときのこのスープ	青菜としらす のおにぎり 麦茶	エネルギー 474kcal タンパク質 19.4g 脂質 9.4g 塩分 1.7g	さわら 味噌 わかめ ちくわ 油揚げ 卵 じゃこ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油	切り干し大根 人参 しめじ えのき 玉ねぎ
20	金	ビスコ 牛乳	かぼちゃほうとう 白菜の和え物 みかん	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 468kcal タンパク質 20.4g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	豚肉 ちくわ 味噌 かまぼこ 乳酸飲料	ほうとう ごま 砂糖	かぼちゃ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ しめじ もやし みかん
23	月	おせんべい 麦茶	もみの木ハンバーグ ほうれん草のサラダ 豆腐のスープ	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 518kcal タンパク質 15.2g 脂質 20.9g 塩分 1.5g	豚肉 のり 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨネーズ ごま 小麦粉 砂糖 バター ココア	ほうれん草 きゃべつ 人参 玉ねぎ えのき
24	火	クッキー 牛乳	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 599kcal タンパク質 19.2g 脂質 22.5g 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 パウチ 砂糖 油 ごま マカロン 小麦粉 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
25	水	ビスコ 牛乳	お子様ランチ コンソメスープ みかん	プリン アラモード	エネルギー 566kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.9g 塩分 1.9g	鶏肉 牛乳	米 バター 砂糖 じゃがいも 油 ホイップクリーム	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
26	木	バナナ	鮭の照り焼き なます 年取り汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 374kcal タンパク質 17.4g 脂質 4.6g 塩分 1.6g	鮭 わかめ 豆腐 カニカマ 昆布 ヨーグルト	米 砂糖 里芋	大根 人参 みかん ごぼう
27	金	ヨーグルト	カレーライス じゃこ和え バナナ	半日保育	エネルギー 402kcal タンパク質 15.6g 脂質 10.9g 塩分 1.9g	豚肉 じゃこ	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ もやし 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6年 11月吉日

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>

年末に作ってみよう！！



材料 5人分

大根	約3cm分
里芋	2個
豆腐	1/3丁
うす昆布	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。

<作り方>

- ① 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。)
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、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。



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。

※諸説あります。



冬至について

12月22日は「冬至」です。この日は、1年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この冬至に「ゆず湯」に入り「かぼちゃ」を食べる風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、冬至にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われています。かぼちゃにはビタミン類が多く含まれているため、寒くなって風邪をひきやすい冬場を、元気に過ごせます。かぼちゃの旬は夏ですが、かぼちゃは長期保存ができるので、冬に栄養をとる賢人の知恵でもあります。