



# 12月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2021年

| 日曜日 | 給 | 食   | おやつ                   |
|-----|---|---|-----------------------|
| 1   | 水 | 湯種パン 豆乳スープ アメリカンハンバーグ チンゲン菜のソテー 人参グラッセ りんご            | 混ぜこみいなり寿司 ほろじ茶        |
| 2   | 木 | ごはん じゃが芋の味噌汁 鯖の蒲焼き 野菜の納豆あえ ブロッコリーのごま和え みかん            | すいとん ビスケット 麦茶         |
| 3   | 金 | カレーうどん 鶏肉のごま焼き ほうれん草サラダ パナナ                           | たご焼き風揚げじゃが 牛乳         |
| 4   | 土 | マーボー豆腐丼 白菜の味噌汁 大根サラダ フルーツ                             | プリン クラッカー 麦茶          |
| 5   | 日 |   |                       |
| 6   | 月 | ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の味噌煮 切り干し大根の酢の物 かぼちゃサラダ パナナ               | お蕎麦スク 牛乳              |
| 7   | 火 | 味噌ラーメン 手羽中肉の照り焼き トマトサラダ りんご                           | バナナカラメルトースト 牛乳        |
| 8   | 水 | <b>お餅つき</b>   | おにぎり りんごジュース          |
| 9   | 木 | 手作りパン クリームシチュー ミラノ風チキンカツ ナムル風サラダ ゆでブロッコリー ヨーグルト       | 炒飯 カルピス               |
| 10  | 金 | ごはん 大根の味噌汁 鮭の西京焼き ひじきの五目煮 花野菜サラダ オレンジ                 | ジャムサンド 牛乳             |
| 11  | 土 | 焼きそば わかめスープ かにかまサラダ フルーツ                              | おにぎり 麦茶               |
| 12  | 日 |   |                       |
| 13  | 月 | ピビンバ 卵スープ じゃが芋の海苔チーズ炒め マカロニサラダ みかん                    | おからドーナツ 牛乳            |
| 14  | 火 | わかめごはん 冬のあったか汁 豆腐の肉巻きカツ かぶの梅おかかあえ ポテトサラダ パイナップル       | マドレーヌ 牛乳              |
| 15  | 水 | 食パン(ジャム) コーンチャウダー 鮭フライ フレンチサラダ トマト オレンジ               | 信玄プリン せんべい 麦茶         |
| 16  | 木 | ごはん 三平汁 つくねの照り焼き さつま芋のレモン煮 野菜の海苔和え りんご                | そばめし オレンジジュース         |
| 17  | 金 | 鶏味噌スパゲッティー 野菜スープ ジャーマンポテト ブロッコリーのゆかりあえ パナナ            | ポップコーン 小魚 牛乳          |
| 18  | 土 | ハヤシライス 大根スープ コーンサラダ フルーツ                              | リッツサンド 牛乳             |
| 19  | 日 |   |                       |
| 20  | 月 | 天ぷらうどん わかめの酢の物 じゃが芋の甘煮 パナナ                            | 牛乳もち 昆布 麦茶            |
| 21  | 火 | カレーライス コンソメスープ 鶏肉のマレード焼き ツナサラダ りんご                    | クロックムツシュ 牛乳           |
| 22  | 水 | ごはん なすの味噌汁 鰻のごま焼き 小松菜の和え物 かぼちゃのいとこ煮 みかん               | たらこスパゲッティー 麦茶         |
| 23  | 木 | <b>コーン入りバターライス 白菜ベーコンスープ トナカイハンバーグ ホットサラダ フルーツポンチ</b> | <b>雪だるまサブレ ホットココア</b> |
| 24  | 金 | <b>クリスマスパン コーンポタージュ から揚げ ツリーポテトサラダ トマトのマリネ ゼリー</b>    | <b>サンタパフェ 麦茶</b>      |
| 25  | 土 | 豚丼 大根の味噌汁 さつま芋サラダ フルーツ                                | シュガーラスク 牛乳            |
| 26  | 日 |   |                       |
| 27  | 月 | ふりかけごはん キャベツの味噌汁 かじぎのケチャップあえ 金平れんこん ほうれん草のかにかまあえ      | さつま芋のミルク揚げ 牛乳         |
| 28  | 火 | ドライカレー 春雨スープ マセドアンサラダ トマト フルーツ                        | フルーツヨーグルト 麦茶          |
| 29  | 水 | 休園日   | せんべい                  |
| 30  | 木 | 休園日   |                       |
| 31  | 金 | 休園日   |                       |
|     |   |   | 595Kcal               |
|     |   | <b>3~5歳児エネルギー</b>                                     | 22.6g                 |
|     |   | <b>3~5歳児たんぱく質</b>                                     |                       |

※赤字の献立は行事食です。



- 8日(金) お餅つき
- 22日(水) 冬至
- 23日(木) クリスマス会
- 24日(金) クリスマスイブメニュー



## 冬の脱水症

脱水症という夏と夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも脱水症を起こしてしまう可能性があります。空気の乾燥があげられますが、加えて暖房器具の使用によりさらに湿度が下がってしまいます。また、冬は体感温度が低く、のどの渇きを感じにくくなって、いるため水分摂取が不足しやすいといわれています。温かい白湯などを温めつつ水分を補いましょう。



仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。





# 12月 乳児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2021年

| 日曜日 | おやつ               | 給食   | 食                 | おやつ                   |
|-----|-------------------|--|-------------------|-----------------------|
| 1   | フルーツ 牛乳           | 湯種パン 豆乳スープ アメリカンハンバーガー チンゲン菜のソテー 人参グラッセ りんご                |                   | 混ぜこみいなり寿司 ほうじ茶        |
| 2   | ブルーーン 牛乳<br>クラッカー | ごはん じゃが芋の味噌汁 鱈の蒲焼き 野菜の納豆あえ ブロッコリーのごま和え<br>みかん              |                   | すいとん ビスケット 麦茶         |
| 3   | 干し芋 麦茶            | カレーうどん 鶏肉のごま焼き ほうれん草サラダ バナナ                                |                   | たご焼き風揚げじゃが 牛乳         |
| 4   | ビスケット 牛乳          | マーボー豆腐丼 白菜の味噌汁 大根サラダ フルーツ                                  |                   | プリン クラッカー 麦茶          |
| 5   |                   |  |                   |                       |
| 6   | 食パン 麦茶            | ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の味噌煮 切り干し大根の酢の物 かぼちゃサラダ バナナ                    |                   | お麩ラスク 牛乳              |
| 7   | ビスケット<br>飲むヨーグルト  | 味噌ラーメン 手羽中肉の照り焼き トマトサラダ りんご                                |                   | バナナカラメルトースト 牛乳        |
| 8   | せんべい 牛乳           | <b>お餅つき(けんちんうどん みかん)</b>                                   |                   | おにぎり りんごジュース          |
| 9   | かりんとう 牛乳          | 手作りパン クリームシチュー ミラノ風チキンカツ ナムル風サラダ ゆでブロッコリー<br>ヨーグルト         |                   | 炒飯 カルピス               |
| 10  | 焼き芋 麦茶            | ごはん 大根の味噌汁 鯖の西京焼き ひじきの五目煮 花野菜サラダ オレンジ                      |                   | ジャムサンド 牛乳             |
| 11  | せんべい 牛乳           | 焼きそば わかめスープ かにかまサラダ フルーツ                                   |                   | おにぎり 麦茶               |
| 12  |                   |  |                   |                       |
| 13  | フルーツ 麦茶           | ピビンバ 卵スープ じゃが芋の海苔チーズ炒め マカロニサラダ みかん                         |                   | おからドーナツ 牛乳            |
| 14  | チーズ 昆布<br>麦茶      | わかめごはん 冬のあつたか汁 豆腐の肉巻きカツ かぶの梅おほかあえ<br>ポテトサラダ パイナップル         |                   | マドレーヌ 牛乳              |
| 15  | 干し芋 牛乳            | 食パン(ジャム) コーンチャウダー 鮭フライ フレンチサラダ トマト オレンジ                    |                   | 信玄プリン せんべい 麦茶         |
| 16  | ビスケット 牛乳          | ごはん 三平汁 つくねの照り焼き さつま芋のレモン煮 野菜の海苔和え りんご                     |                   | そばめし オレンジジュース         |
| 17  | 蒸しパン 麦茶           | 鶏味噌スパゲッティ 野菜スープ ジャーマンポテト ブロッコリーのゆかりあえ<br>バナナ               |                   | ポップコーン 小魚 牛乳          |
| 18  | せんべい 麦茶           | ハヤシライス 大根スープ コーンサラダ フルーツ                                   |                   | リッツサンド 牛乳             |
| 19  |                   |  |                   |                       |
| 20  | かりんとう 牛乳          | 天ぷらうどん わかめの酢の物 じゃが芋の甘煮 バナナ                                 |                   | 牛乳もち 昆布 麦茶            |
| 21  | 焼き芋 麦茶            | カレーライス コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ りんご                       |                   | クロックムッシュ 牛乳           |
| 22  | ビスケット 牛乳          | ごはん なすの味噌汁 鱈のごま焼き 小松菜の和え物 かぼちゃのいとこ煮 みかん                    |                   | たらこスパゲッティ 麦茶          |
| 23  | せんべい 牛乳           | <b>コーン入りバターライス 白菜ベーコンスープ トナカイハンバーガー ホットサラダ<br/>フルーツポンチ</b> |                   | <b>雪だるまサブレ ホットココア</b> |
| 24  | フルーツ 牛乳           | <b>クリスマスパン コーンポターージュ から揚げ ツリーポテトサラダ トマトのマリネ ゼリー</b>        |                   | <b>サンタパフェ 麦茶</b>      |
| 25  | クラッカー 麦茶          | 豚丼 大根の味噌汁 さつま芋サラダ フルーツ                                     |                   | シュガーラスク 牛乳            |
| 26  |                   |  |                   |                       |
| 27  | ビスケット 麦茶          | ふりかけごはん キャベツの味噌汁 かじきのケチャップあえ 金平れんこん<br>ほうれん草のかにかまあえ みかん    |                   | さつま芋のミルク揚げ 牛乳         |
| 28  | クラッカー<br>りんごジュース  | ドライカレー 春雨スープ マセドアンサラダ トマト フルーツ                             |                   | フルーツヨーグルト 麦茶<br>せんべい  |
| 29  |                   | 休園日  |                   |                       |
| 30  |                   | 休園日  |                   |                       |
| 31  |                   | 休園日  |                   |                       |
|     |                   |  | <b>1・2歳児エネルギー</b> | 540Kcal               |
|     |                   |  | <b>1・2歳児たんぱく質</b> | 21g                   |

※赤字の献立は行事食又はまつの木保育園との共通献立です。

仕入の都合により  
献立を変更すること  
がありますので  
ご了承ください。



- 8日(金) お餅つき
- 22日(水) 冬至
- 23日(木) クリスマス会
- 24日(金) クリスマスイブメニュー



## 冬の脱水症

脱水症というと夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも脱水症を起こしてしまう可能性があります。空気の乾燥があげられますが、加えて暖房器具の使用によりさらに湿度が下がってしまいます。また、冬は体感温度が低く、のどの渇きを感じにくくなって、いるため水分摂取が不足しやすいといわれています。温かい白湯などを温めつつ水分を補いましょう。