



平成30年



12月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	土	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き みかん ほうれん草のナムル しめじのスープ	ミルク 焼きそば	豚肩ロース ハム かつお節 ミルク	たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし しめじ えのき 長ねぎ みかん キャベツ にんじん	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 こま ごま油 中華めん	しょうゆ ソース みりん	
3	月	もずく丼 青菜の胡麻サラダ すまし汁 チーズ	ミルク ごまラスク	豚ひき肉 卵 ハム かつお節 焼き竹輪 プロセスチーズ ミルク	もずく しょうが にんじん ざやいんげん こまつな ねぎ きゅうり もやし わかめ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 こま 食パン バター	しょうゆ みりん 酢	
4	火	胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 パイン缶 マセドアンサラダ 豆腐とにらの清し汁	ミルク パナナ 野菜ブリッツ	紅鮭 ヨーグルト ミルク プロセスチーズ 沖縄豆腐 かつお節	にんにく きゅうり にんじん にら パイン缶 パセリ パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 バター 三温糖 こま	しょうゆ ケチャップ マヨネーズ	
5	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ りんご 白菜サラダ オニオンスープ	麦茶 プリン クラッカー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 ベーコン	たまねぎ はくさい きゅうり にんじん みかん缶 しめじ パセリ りんご	精白米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 オリーブ油 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん	
6	木	胚芽ご飯 白身魚のカレーピカタ みかん ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁	ミルク ドーナツ	ホキ 卵 ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳	ブロッコリー コーン缶 はくさい たまねぎ わかめ 大根 ねぎ みかん	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 強力粉 ショートニング グラニュー糖	しょうゆ みそ	
7	金	スパゲティーミートソース オレンジ 温野菜サラダ ビーンズスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 パルメザン かつお節 ベーコン しらす干し	たまねぎ にんじん オレンジ ブロッコリー かぼちゃ トマト ミックスビーンズ わかめ	スパゲティー バター オリーブ油 片栗粉 精白米 こま油 こま	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ	
8	土	きのこご飯 鶏のレモン焼き ブルーン ほうれん草のおかか和え すまし汁	ミルク 砂糖てんぷら	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば レモン ねぎ ほうれん草 わかめ ブルーン	精白米 薄力粉 三温糖 こま 油	しょうゆ みりん	
10	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん 小松菜のごま和え かき玉汁	ミルク ゴマ小魚 さつま芋クッキー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳 小魚	長ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく 昆布 こまつな もやし きゅうり みつば みかん	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 こま さつままいも 薄力粉	みそ 酢 しょうゆ	
11	火	胚芽パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き きやべつサラダ ホワイトシチューパイン缶	麦茶 くあじゅーしい	強力粉 全粒粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨 豚もも肉 かつお節	コーン缶 キャベツ にんじん セロリ たまねぎ パセリ パイン缶 しいたけ ごぼう	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	マヨネーズ しょうゆ 酢 みりん	
12	水	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ ざやいんげん炒め 冬瓜のみそ汁 りんご	ミルク パナナ コーンフレーク	キングクリップ 鶏もも肉 プロセスチーズ 煮干し ミルク	ざやいんげん キャベツ しめじ にんじん コーン缶 とうがん ねぎ りんご パナナ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉 油 コーンフレーク	しょうゆ みそ	
13	木	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット パイン缶 胡瓜とわかめの酢の物 もずくのみそ汁	ミルク ポーポー	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり わかめ トマト セロリ もずく ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	ケチャップ みそ 酢 しょうゆ	
14	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり からしな	沖縄そば 三温糖 こま ごま油 精白米	しょうゆ みりん 酢	
15	土	第37回 おゆうぎ会						
17	月	タコライス 春雨のナムル わかめスープ りんご	ミルク セロリ 黒糖カステラ	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク	たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり もやし わかめ えのき ねぎ りんご 干しぶどう	精白米 はるさめ ごま油 強力粉 黒砂糖 こま 三温糖	チリソース しょうゆ 酢 みりん	
18	火	胚芽ご飯 擬製豆腐 ブルーン 島人参のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	麦茶 チーズ蒸しパン	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 クリームチーズ 牛乳 プロセスチーズ	にんじん にら ごぼう からしな チンゲン菜 えのき ブルーン こまつな	精白米 きび 米粒麦 油 こま グラニュー糖 薄力粉	しょうゆ みそ みりん	
19	水	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き みかん 白菜と鶏肉の炒め 玉ねぎのみそ汁	ミルク カレーパン	赤魚 鶏もも肉 煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵 合挽き肉	しょうが はくさい キャベツ チンゲン菜 にんじん しいたけ たまねぎ えのき ねぎ トマト	精白米 きび 米粒麦 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ	
20	木	12月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当お願いします				
21	金	胚芽ご飯 魚の西京焼き みかん ヒジキともやしのサラダ 豆苗スープ	ミルク じゃこトースト	キングクリップ ツナ缶 かつお節 ミルク しらす干し パルメザン	ひじき もやし きゅうり にんじん 豆苗 しめじ みかん	精白米 きび 米粒麦 こま 三温糖 ごま油 食パン	みそ 酢 しょうゆ みりん	
22	土	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き パイン缶 ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁	ミルク ウインナードック	鶏もも肉 ハム ミルク 卵 ウインナー	ほうれん草 もやし パイン缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 こま ごま油 ホットケーキ粉	しょうゆ 酢 みそ	
24	月	振替休日						
25	火	みそおにぎり チキンのマーマレード煮 ポテトサラダ コーンスープ みかん	ミルク いちご カップケーキ	ツナ缶 手羽元 かつお節 ミルク 卵 生クリーム	のり マーマレード にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ パセリ みかん いちご	精白米 三温糖 じゃがいも マカロニ ホットケーキ粉 片栗粉 バター グラニュー糖	みそ マヨネーズ しょうゆ	
26	水	胚芽ご飯 とんかつ 南瓜の甘煮 豆腐とコーンのスープ オレンジ	ミルク あんパン	豚ヒレ肉 卵 鶏ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	かぼちゃ たまねぎ コーン缶 みつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん ソース	
27	木	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ りんご 大根の梅肉和え もやしのみそ汁	豆乳 スイートポテト	沖縄豆腐 牛ロース かつお節 豆乳 卵 生クリーム	ほうれん草 はくさい にんじん 大根 きゅうり もやし ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 こんにやく 油 三温糖 親せふ さつままいも バター	しょうゆ みりん 酢 みそ	
28	金	しそおにぎり 南瓜のてんぷら 春雨サラダ お雑煮 みかん	カルシウム ホットケーキ	卵 ツナ缶 かつお節 鶏もも肉 なたと 牛乳	のり かぼちゃ パセリ もやし ひじき きゅうり にんじん しいたけ みつば みかん	精白米 薄力粉 はるさめ 三温糖 こま 油 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みりん 酢	
29	土	年末休						

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。



12月に入り華やかなイルミネーションを目にする頃となりました。お遊戯会やクリスマスと楽しい事がたくさんありますが、生活リズムや食生活が乱れやすくなります。普段の食事に温かいお食事を頂くなど気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で元気にお正月を迎えたいですね。

また、人が集まって食事をする機会が多いこの時期。食事のマナーを守りながら楽しくお食事が出来るといいですね。



12月の食育目標

正しいマナーで箸やスプーンを上手に使って楽しく食べよう!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

食事マナー NO.3

正しい姿勢で楽しいお食事!

背中をピンッと伸ばして食べると見た目が美しいだけではなく、しっかりと噛むことができ、消化・吸収もスムーズになります。

子どもが一定時間、同じ姿勢を保っているのは難しいので、焦らずゆっくり慣れさせていきたいですね。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がぐっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



保育園のおすすめメニュー

クリスマスにおすすめの2品をご紹介します!

チキンのマーマレード煮

(25日の献立です)

材料	4人分
鶏の手羽元	12~15本
マーマレード	1/2カップ
しょうゆ	1/4カップ
料理酒	少々



作り方

- ① 鍋に手羽元とかぶる位の水を入れ火にかけ、沸騰したらお湯を捨て余分な脂とアクを除く。
- ② ①の鍋に水150cc(手羽元が半分ひたる程度)と、しょうゆ・料理酒・みじん切りにしたニンニクとマーマレードを加えアルミホイルなどで落とし蓋をして中火で煮る。
- ③ 20~30分煮て、最後に強火にして煮汁をからませる。

ゆで卵入りミートローフ

材料	4人分
合挽き肉	300g
玉ねぎ	1個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3
ミックスベジタブル	80g
卵	1個
塩・コショウ	少々
ナツメグ	少々
ベーコン	5枚
ゆで卵	3個
小麦粉	小さじ1



作り方

- ① ボウルにパン粉を入れ、牛乳をかけしっとりさせる。
- ② そこにみじん切りにした玉ねぎ・合挽き肉・割りほぐした卵・塩・コショウ・ナツメグを入れ、よくこねる。
- ③ ミックスベジタブルを加え混ぜる。
- ④ アルミのパウンド型にオープンシートを大きめに敷き、その上にベーコンを並べ、挽き肉を1/3入れる。
- ⑤ 殻をむき、小麦粉をつけたゆで卵を並べる。
- ⑥ ゆで卵のすき間・上に挽き肉を詰め、ベーコンをかぶせオープンシートで包む。
- ⑦ 200℃のオーブンで35分から40分焼く。
- ⑧ 竹串をさして、澄んだ汁が出てきたら焼き上がり。 ※もう少し焼くときは、アルミホイルで表面を包むと焦げを防げます。
- ⑨ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせたソースを添える。

※100均のアルミのパウンド型(Mサイズ)を使用しました