



12月の献立表



令和2年11月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
		1	2	3	4	5
食事メニュー		ごはん 魚のカレー煮 れんこんサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ	十六穀米ごはん 豚肉のチャブチェ風 ブロッコリーの おかか和え 厚揚げ煮 大根のみそ汁	ごはん 魚の西京焼き カリフラワーの 卵の花炒め ごま和え 麩のみそ汁	そばろあんかけ ラーメン 納豆春巻き ミニトマト	
午前のおやつ		牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 干し芋	牛乳 クッキー	牛乳 きゅうりスティック	午前おやつ
午後のおやつ		牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 人参と チーズの蒸しパン	牛乳 ふかし芋	牛乳 菜めしおにぎり	午後おやつ
	7	8	9	10	11	12
食事メニュー	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き あらめの炒め煮 かぶとブロッコリー のマヨネーズ炒め 切干大根のみそ汁	クリスマス会 お楽しみメニュー 	ごはん 魚のパン粉焼き 大根サラダ 金時豆煮 白ねぎのみそ汁	ごはん 鶏と大豆の五目煮 白菜の塩昆布和え ミニトマト 里芋のみそ汁	ごはん 魚の梅みそ煮 野菜のごま酢和え 人参の マヨネーズ和え にゅうめん	
前のおやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳 青のりポテト	牛乳 じゃこ	牛乳 プルーン	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 バナナ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 春菊チャーハン	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	午後おやつ
	14	15	16	17	18	19
食事メニュー	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ かぶの浅漬け なめこのみそ汁	はとむぎごはん 揚げ豆腐の 野菜あんかけ 里芋の梅サラダ ミニトマト 白菜のみそ汁	ごはん 八宝菜 れんこんと人参の おかか煮 中華きゅうり しじみ汁	★もちつき会 きな粉・砂糖 醬 油・おろしもち 豚汁 みかん 	ごはん 魚の風味焼き 冬野菜サラダ 高野豆腐煮 チンゲン菜の みそ汁	
午前のおやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ブロッコリー	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ	牛乳 大根煮	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 甘辛いりこ	牛乳 スナツ麩	牛乳 お好み焼き	牛乳 クラッカー おかずいりこ	牛乳 ごはんの落とし焼き	午後おやつ
	21	22	23	24	25	26
食事メニュー	ごはん 鶏肉の幽庵焼き みそマヨネーズ和え かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の煮つけ 大豆と野菜の おろし和え 水菜のみそ汁 りんご	★お誕生会メニュー ピラフ マカロニグラタン わかめコーンサラダ ミニトマト カレースープ	ごはん マーボー大根 春雨の酢の物 ブロッコリー わかめスープ	里芋ごはん 魚の塩焼き ひじきサラダ 酢ごぼう もやしのみそ汁	
午前のおやつ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 人参スティック	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 ふかし芋	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 大学芋	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 マカロニあられ	牛乳 ゆかりごまおにぎり	午前おやつ
	28	29	30	31	12月の旬の食	
食事メニュー	ごはん 豚ミンチと白ねぎの 甘醤油炒め 納豆サラダ ミニトマト かぶのみそ汁	みそ煮込みうどん ししゃも焼き 切干大根の甘酢和え みかん	年末休園	年末休園	 白菜、大根、ねぎ、 ブロッコリー、小松菜、 ほうれん草、りんご、 みかん、ゆず、たらなど	
午前のおやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 かぼちゃ煮				
午後のおやつ	牛乳 さつまいも とりんごの煮物	牛乳 ひすいごはん				

～12月のおやくそく～ 「冬野菜をおいしくたべましょう」

冬が旬の人参、大根、ごぼうなどの根菜類や、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜は、体を温めたり免疫力を高めたりするビタミンやカロチンが豊富に含まれています。

また、体を温かくする野菜を、さらに温かい状態で食べるのがよいので、鍋物などは風邪予防におすすめの料理です。冬野菜をたっぷり食べて、風邪を予防しましょう！

～冬が旬の野菜～



新型コロナ
ウイルスにも
負けない

なんでも食べよう！ かぜに負けない体づくり

免疫力を高めるために大切なこと



かぜに負けない体づくりのためには、免疫力を高めることが大切です。ご家庭でも、バランスのとれた食事をとり、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけることがかぜ予防になります。

3つの食品のグループの動き

栄養バランスをととのえるには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。食品は、含まれる栄養素の動きによって3つのグループにわけられます。参考にしてみてください。

黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ
エネルギーになる食品	体をつくる食品	体の調子をととのえる食品
米、パン、めん、いも、砂糖、油など 	魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚など 	野菜、果物、きのこなど

～今年の冬至は12月21日(月)です～

- 冬至は、1年の中で太陽の出ている時間が一番短くなる日です。
- 無病息災を願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣が伝えられています。



- ※お米は3分つきで精米しています。
- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。