



# 12月 献立表



令和3年

ナーサリー稚谷

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ もやし チンゲン菜 にんじん しょうが 白菜 りんご きゅうり オレンジ 人参	水 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2 木	小魚 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳 煮干し	米 片栗粉 砂糖 無塩バター	白菜 しらす えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ 麦茶
3 金	人参煮 麦茶	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル りんご 麦茶	スノーボール 麦茶	鶏肉	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉 粉糖	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし りんご	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
4 土	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め りんごサラダ ヨーグルト 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 チーズ	米 薄力粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ コーン 小松菜 人参 グリーンピース りんご 白菜 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしようゆ みりん
6 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 りんご 南瓜	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
7 火	ビスケット 麦茶	【大雪】里芋ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	油揚げ たら 味噌 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 里芋 小切粒 砂糖 無塩バター 薄力粉 マンナビスケット	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 みかん	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶
8 水	小魚 麦茶	肉野菜味噌うどん じゃが芋のおかか和え パナナ 麦茶	チャーハン 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 豚ひき肉 煮干し	うどん じゃが芋 米 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 さやいんげん パナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいちしようゆ 麦茶 チキンスープの素
9 木	大根煮 麦茶	豚肉の卵とじ 味噌汁 小松菜の和え物 みかん 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 クラッカー 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 小松菜 もやし みかん りんごノース 大根	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 こいちしようゆ
10 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ キャベツ わかめ 人参 オレンジ わかめご飯の素 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
11 土	せんべい 麦茶	ピザパンご飯 中華スープ ピーマンサラダ チーズ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	豚ひき肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 ごま ピーマン 油 片栗粉 せんべい	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 白菜	水 こいちしようゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
13 月	ポン菓子 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ レーズンサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ポン菓子	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり レーズン グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
14 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき もやしと青菜の甘酢和え パナナ 麦茶	キャベツのお好み焼き 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ しめじ にら ひじき 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ パナナ キャベツ 青のり	水 こいちしようゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
15 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 小切粒 パン粉 片栗粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜 ふどらジュース アガー	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
16 木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パナナ コーン	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17 金	蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン コンソメスープ ピザ風ミートローフ キャベツのマヨサラダ みかん 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ かつお節	野菜パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 麦茶
18 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻炒め ブロッコリーとささみの和え物 オレンジ 麦茶	りんごのコンポート 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	米 さつま芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが グリンピース ブロッコリー 白菜 オレンジ りんご レモン	水 料理酒 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
20 月	ビスケット 麦茶	ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア
21 火	蒸しきつまつ 麦茶	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え パナナ 麦茶	塩昆布ご飯 麦茶	豚肉 ロースハム	米 蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米 さつま芋	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり パプリカ パナナ 塩昆布	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
22 水	人参煮 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	さば 味噌 鶏卵 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参 りんご	水 塩 こいちしようゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
23 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ せんべい	昆布 干しいたけ もやし さやいんげん 白菜 なめ茸 人参	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶
24 金	大根煮 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	フルーツトライフル 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 いちごプリン カスター	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ パナナ 黄桃缶 パイナップル 大根	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホウイソス こいちしようゆ 穀物酢 麦茶
25 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	野菜といりごの甘辛和え 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 煮干し 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 片栗粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 ほうれん草 焼きのり グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
27 月	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 ウエハース	玉ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 りんごソース	水 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28 火	人参煮 麦茶	五目煮込みうどん お芋のサラダ りんご 麦茶	ゆかりご飯 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	人参 わかめ 長ねぎ 小松菜 きゅうり バセリ りんご ゆかり	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	588	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	608	22.2	18.1	272	1.6
乳児 目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
乳児 平均量	509	18.2	14.5	229	1.4



# 12月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	そばろ井 味噌汁 ほうれん草のごま和え 麦茶	ミニそばろ井 麦茶	豚ひき肉 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま	焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
2 木	ご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き 春雨サラダ 麦茶	鮭ご飯 麦茶	鮭 味噌	米 小切麩 砂糖 春雨 油 ごま油	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 殺物酢 万能つゆ 麦茶
3 金	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し肉団子 かぼちゃサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚ひき肉	米 さつま芋 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 南瓜 きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
4 土	ご飯 コンソメスープ チキンソテー 白菜コールスローサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖 せんべい	大根 えのき茸 小松菜 パセリ 白菜 人参 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺物酢 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 鮭のチャンプルー ポテトサラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節	米 小切麩 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 ピーマン きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
7 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ チンゲン菜の海苔和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ わかめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 もやし チンゲン菜 焼きのり 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
8 水	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き キャベツとささみの和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ あじ 鶏肉	米 ごま油 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
9 木	肉うどん じゃが芋とブロッコリーのソテー 麦茶	ミニ肉うどん 麦茶	豚肉	うどん じゃが芋 油	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ブロッコリー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
10 金	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 大根のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 かつお節	米 さつま芋 小切麩 薄力粉 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 人参 大根 チンゲン菜	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
11 土	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ コーンサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 えのき茸 玉ねぎ もやし きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
13 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜のゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参 ゆかり	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
14 火	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ごまドレッシング和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さば 味噌	米 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 殺物酢 麦茶
15 水	豚肉のカレー風味炒め丼 コンソメスープ ピーマンサラダ 麦茶	ミニ豚肉のカレー風味炒 め丼 麦茶	豚肉	米 油 ピーマン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ 人参 パセリ チンゲン菜 コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶
16 木	ご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き もやしときゅうりの酢の物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 さわら かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 もやし きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 殺物酢 塩 麦茶
17 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋とツナの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ	米 じゃが芋 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ グリンピース バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18 土	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草ソテー 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ ほうれん草 もやし コーン	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
20 月	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの和え物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ 小松菜 白菜	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
21 火	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の五目煮 ふかしさつま芋 麦茶	さつま芋ご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 片栗粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 白菜 人参	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
22 水	きのこの和風スバゲティ コンソメスープ フレンチサラダ 麦茶	ミニきのこの和風スバゲ ティ 麦茶	鶏肉	スバゲティ 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 コーン パセリ キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 殺物酢 麦茶
23 木	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌煮 じゃが芋炒め 麦茶	味噌ご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24 金	ご飯 味噌汁 かれのい香味焼き もやしのマヨ醤油和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 油揚げ かれい かつお節	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ もやし きゅうり 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
25 土	ご飯 味噌汁 つくね焼き 大根の煮物 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 人参 わかめ 玉ねぎ 大根	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 塩
27 月	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風照り焼き 白菜の和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 ごま油 ごま 砂糖 せんべい	キャベツ 大根 干しいたけ しょうが にんにく 白菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 殺物酢 麦茶
28 火	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 粉ふき芋 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉	米 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ もやし 人参 チンゲン菜 青のり コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶

# はくばく だより

2021年  
12月号



- 凍とした空気に、頬をたたく冷たい風。吐く息も白くなり、季節はすっかり冬になりました。早くも2021年、最後の月を迎えます。
- 寒くなると空気が乾燥し、子どもたちは体調を崩しやすくなります。夏に比べ汗をかきにくくなるため自然と水分補給が少なくなりがちですが、鼻や喉の粘膜バリア機能を維持し感染症予防するためには水分を積極的にとりましょう。また、冬の感染症予防のためにみかんを食べてみてはいかがでしょうか。ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれているため、免疫力を高めてくれる効果があります。薄皮には食物繊維が、白い筋には血行促進効果があるため、便秘予防や冷え性対策にもなります。
- 美味しいものを多く食べる年末年始、良質な睡眠、適度な運動を心掛け、元気が体で新年を迎える準備をしましょう。



## 《毎月19日は食育の日です》 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高める働きがあります

<p>つぼみの部分より茎に栄養があります。周囲の固い皮を落として使いましょう。</p> <p><b>ほうれん草</b></p>	<p>ビタミンCや食物繊維が豊富です。特に薄皮や白い筋には食物繊維がたっぷりです。</p> <p><b>みかん</b></p>
<p>冬は色が濃く、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCは夏の時期の3倍含まれます。</p> <p><b>たら</b></p>	<p>淡泊な味わいのたらは、様々な調理法に向き、子どもにも食べやすい魚です。</p>

## りんごのコンポート



### 《作り方》

- ①りんごは食べやすい大きさにし切りにします。
- ②鍋に全ての材料を加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ③弱火で煮て煮汁がなくなったら火を止め、粗熱を取り完成です。

《約4人分》

- ・りんご 1個
- ・砂糖 大さじ3
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・水 120ml

### ☆りんごのお話☆

クエン酸、リンゴ酸などを多く含むため、胃腸の働きを良くしたり、殺菌作用、疲労回復効果があります。選ぶ際のポイントは、皮の色がお尻の方までしっかりと赤くなっていて、ツツクスの様に表面が少し油っぽく、ぬるぬるしたものに甘く蜜が詰まっています。

※りんごの皮表面のワックス状のものは、りんご自体から自然と出た成分のため害はありません。