



給食だより

令和3年 12月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
小林 桃子

あっという間に今年も残り1ヵ月となりました。今年はみなさんにとってどのような1年でしたか？12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事がたくさんあります。それぞれの行事にまつわる食についての由来を子ども達に伝えながら楽しみたいですね。体調を崩しやすい時期なので、生活リズムを整えて元気に新年を迎えられるようにしましょう。



大晦日と年越しそば

大晦日に年越しそばを食べるのは、「そばのように細く長く生きられますように」「切れやすいそばの様に、今年大変だったことや嫌なことを断ち切って新しい良い年にしよう」という願いが込められているそうです。保育園では今年最後の給食に年越しうどんを食べて保育園生活での1年を締めくくります。また元気な笑顔で新年皆さんに会えるのを楽しみにしています。

レシピ紹介

豚肉のカレー炒め

子ども達に人気のカレー味です♪



《材料：幼児一人分》

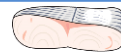
豚肉 30g キャベツ 30g 玉ねぎ 20g 人参 10g ピーマン 8g
油 0.5g
カレー粉 0.3g ケチャップ 3g ウスターソース 2g コンソメ 0.2g

- ① 豚肉、野菜を食べやすい大きさにカットする。
- ② 油をひいたフライパンで①を炒め、合わせた調味料で味付ける。



冬至にかぼちゃを食べよう

かぼちゃは様々な栄養素をたっぷりと含んだ緑黄色野菜です。抗酸化作用や免疫力を高めるβカロテンを多く含んでいるほか、風邪予防にもなるビタミンCはレモンより多く含んでいるなど健康食材としてとても優秀です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」と昔から言い伝えられていますが、作物の少ない冬でも栄養豊富なかぼちゃで乗り切ろうという教えます。かぼちゃと言えば夏野菜ですが、その栄養価と日持ちの良さから寒い時期にも重宝されていました。



今が旬！タラとみかん



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、たくさんの野菜といっしょにバランスよく摂ることのできる鍋物がおすすです。みかんはビタミンCがそのまま摂れるので、免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。また、疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

「こ食」って何？

家族で食卓を囲み、同じものを食べ、「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。そのため「こ食」にならないよう心がけましょう。「こ食」といっても様々な意味があります。

- ◇孤食：一人で食べる
- ◇個食：一人ひとり違うものを食べる
- ◇固食：同じものばかり食べる



食事をコミュニケーションの場のひとつとしましょう。

12月の目標

黙食を心がけながら、食事を楽しむ

今月の予定

12/23(木)クリスマス会(乳児) 24(金)クリスマス会(幼児)



2021年 12月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー												
		水 1	木 2	金 3	土 4	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	月 13	火 14	水 15
乳児 朝 おやつ	ミニビスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳	ミニビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳	ミニビスケット 低脂肪牛乳	
	ミニビスケット ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	こめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	ミニビスケット ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	こめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	ミニビスケット ほうじ茶	
行事												乳児身体測定	幼児身体測定	
昼食	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉のカレー炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 20g 人参 10g ピーマン 8g キャノラ油 0.5g カレー粉 0.3g ケチャップ 3g ウスターソース 2g コンソメ 0.2g ☆蒸し野菜 かぼちゃ 30g ブロッコリー 20g 食塩 0.2g ☆すまし汁 大根 15g わかめ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆おでん 鶏コマ肉 30g メークイン 40g 大根 20g 焼竹輪 20g こんにやく 10g 厚揚げ 20g 三温糖 3g 濃口醤油 2g 薄口醤油 2g ☆ごま和え 小松菜 15g 太もやし 25g 赤かまぼこ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 茄子 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鮭のヲコシ焼き 銀鮭 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 4g コーン 3g 濃口醤油 0.2g キャノラ油 0.5g ☆金平ごぼう ささがきごぼう 20g 人参 5g 焼竹輪 5g キャノラ油 0.2g 白菜 40g ほうれん草 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20g わかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆マーボー豆腐 サイコロ豆腐 70g 豚ミンチ 20g 玉葱 15g 人参 12g キャノラ油 1.5g しょうが(おろし) 1g 丸鶏がらスープ 0.2g 料理酒 1g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 赤だし味噌 3g 片栗粉 1.5g ねぎ 3g ☆中華風サラダ キャベツ 30g 白菜 5g きゅうり 8g ローズハム 5g 濃口醤油 1.5g 三温糖 1.5g ごま油 1.5g 穀物酢 0.7g わかめ 0.3g かぶ 12g かぶの葉 7g コーン 3g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆チキンカツ 鶏ムネ肉 50g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g しょうが(おろし) 1g とんかつソース 5g ☆ゆでブロッコリー 大根 20g 人参 10g 三温糖 1g ねぎ 5g 味噌 5g キャベツ 30g きゅうり 10g ローズハム 5g コーン 3g マヨネーズ 2g 三温糖 0.5g 穀物酢 1g 薄口醤油 1g ☆すまし汁 小松菜 10g おつゆ麩 1g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆七分つきごはん 七分つき米 50g ☆赤魚の味噌煮 赤魚 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 4g 味噌 5g ☆大根煮 大根 20g 人参 10g 三温糖 1g ねぎ 5g 味噌 5g ☆春雨の酢の物 はるさめ 8g きゅうり 10g ローズハム 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ☆すまし汁 小松菜 10g おつゆ麩 1g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.5g	☆五目ラーメン ラーメン 100g 豚肉 20g 白菜 15g 玉葱 10g 人参 5g なると 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.3g 丸鶏がらスープ 1g 濃口醤油 4g ねぎ 5g 梅干し 5g シネチン 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g グリーンピース 3g 太もやし 33g ほうれん草 10g しめじ 7g 味噌 5g ごま油 1g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の照り焼き ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g 小麦粉 5g キャノラ油 3g ほうれん草 20g コーン 5g キャノラ油 0.3g コンソメ 0.1g 薄口醤油 0.5g ☆さつま芋サラダ さつま芋 35g きゅうり 12g 干しぶどう 3g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆味噌汁 しろな 15g えのき 7g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の生姜炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g 赤パブリカ 3g キャノラ油 1g ねぎ 2g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 薄口醤油 0.5g 切干大根 5g 人参 8g さつま揚げ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 2g 味噌 5g ソフト豆腐 20g わかめ 0.3g わかめ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉のおろし煮 鶏肉 50g 大根おろし 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.5g ハヤシフレーク 8g ねぎ 2g ハヤシフレーク 8g キャベツ 38g 太もやし 25g 水菜 5g コーン 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20g わかめ 0.3g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ハヤシライス 精白米 55g 牛肉 30g メークイン 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g ☆野菜サラダ 小松菜 20g キャベツ 3g 太もやし 25g 水菜 5g コーン 5g 三温糖 1g 赤パブリカ 2g 味噌 4g ☆フルーツ オレンジ 50g	☆七分つきごはん 七分つき米 50g ☆タラのホイル焼き風 ホキ 40g 食塩 0.1g 薄口醤油 1.5g 料理酒 2g キャノラ油 1g 玉葱 10g しめじ 10g レモン 10g ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 8g 人参 8g 油揚げ 5g こんにやく 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ☆すまし汁 ほうれん草 12g おつゆ麩 0.5g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g		
	午後おやつ	☆ピザ風 無塩ロール 20g ピザソース 4g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 3g マヨネーズ 5g	☆ココア蒸しパン ホットケーキミックス 15g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ココア 0.4g	☆フルーツ みかん 50g	☆市販おやつ うの花クッキー 4g ぱりんこ 8g	☆ほうれん草蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ほうれん草 3g おさかなソーセージ 2g	☆ゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 2g	☆昆布おにぎり 精白米 35g 塩昆布 1.5g	☆お麩ラスク おつゆ麩 3g キャノラ油 2.3g 三温糖 0.8g きな粉 1.8g	☆ごまクッキー ホットケーキミックス 17g 三温糖 2g キャノラ油 3g 練りゴマ 3g ごま(いり) 0.5g	☆フルーツ りんご 30g	☆ココアプリン 調製豆乳 60g ココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g	☆黒糖蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノラ油 2g 黒砂糖 2g	☆かぼちゃソース ホットケーキミックス 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g 南瓜 12g 水 3.8g
	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g

※1七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2021年 12月 新福島ちどり保育園献立表

		木 16	金 17	土 18	月 20	火 21	水 22	木 23	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	行事食メニュー
乳児 朝 おやつ		こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳	ミニビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳				ミレービスケット 低脂肪牛乳
		のりわかめせんべい ほうじ茶	こめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	ミニビスケット ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶				こめせんべい ほうじ茶
行事			避難訓練			ミニ音楽会	冬至	クリスマス会 (乳児)		お正月あそびプレ			12/29~1/3 休園		クリスマス会 (幼児)
昼食	★あんかけうどん	うどん 100g 鶏コマ肉 20g 白菜 15g えのき 10g 人参 5g ねぎ 2g しょうが 0.2g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.5g 片栗粉 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ◇ゆかり和え 白菜 20g ほうれん草 10g ゆかり 0.2g 濃口醤油 0.2g ★漬物のきんぴら れんこん 35g 人参 15g ごま(いり) 0.5g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g かつおだしパック 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★豚肉の味噌焼き 豚もも肉 50g 食塩 0.1g 味噌 2.5g マヨネーズ 2g 料理酒 2g 薄口醤油 1g ごま油 1g ◇ゆでブロッコリー ブロッコリー 15g 食塩 0.1g ★大根の酢の物 大根 50g わかめ 0.3g しらす干し 3g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★すまし汁 白菜 15g えのき 7g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★とりそぼろ丼 精白米 55g 鶏ミンチ 30g 玉葱 20g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g 食塩 0.2g ★和風サラダ キャベツ 15g ブロッコリー 15g ローズハム 5g コーン 5g キャノラ油 3g 濃口醤油 2g 穀物酢 3g 三温糖 2g 味噌汁 メークイン 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★わかめごはん 精白米 50g わかめご飯の素 0.2g ★アジの煮付け あじ 40g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g 片栗粉 2g キャノラ油 0.5g ◇ごま和え 小松菜 10g 片栗粉 2g 白菜 25g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ★南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ 50g 鶏ミンチ 8g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g 片栗粉 0.3g ★すまし汁 大根 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★豚肉の甘辛煮 豚肉 40g しょうが(おろし) 0.3g 人参 5g 三温糖 3g 濃口醤油 4g かつおだしパック 0.5g ねぎ 3g ★昆布和え 白菜 40g きゅうり 10g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g ★味噌汁 ほうれん草 10g 厚揚げ 10g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★白身魚の煮付け ホキ 40g しょうが(おろし) 0.3g 人参 15g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ◇大根煮 大根 25g 人参 10g 三温糖 1g 味噌 2g ★おかか和え ほうれん草 20g もやし 22g 焼竹輪 8g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ★味噌汁 厚揚げ 8g わかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★アジの煮付け アジ 40g しょうが(おろし) 0.3g 人参 5g 三温糖 3g 濃口醤油 4g かつおだしパック 0.5g ねぎ 3g ★昆布和え 白菜 40g きゅうり 10g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g ★味噌汁 ほうれん草 10g 厚揚げ 10g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 25g ひじき 1g しめじ 5g 人参 5g 焼竹輪 3g 薄口醤油 1g 濃口醤油 1.5g 食塩 0.1g かつおだしパック 0.3g みつば 2g ★年越しうどん うどん 100g すし揚 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 赤かまぼこ 10g 厚揚げ 15g ほうれん草 15g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g かつおだしパック 1g ★とろろ昆布和え 白菜 60g きゅうり 5g 人参 5g とろろ昆布 0.3g 味噌 2g					★ケチャップライス 精白米 50g 玉葱みじん 20g ミックスベジタブル 10g キャノラ油 0.3g ケチャップ 5g コンソメ 0.2g ★鶏肉の唐揚げ 鶏もも肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ★フライドポテト メークイン 30g キャノラ油 5g 食塩 0.2g ★コーンスローサラダ キャベツ 30g きゅうり 10g ローズハム 5g コーン 3g マヨネーズ 2g 三温糖 0.5g 穀物酢 1g 食塩 0.1g トマト 18.75g ★コンソメスープ 白菜 20g 人参 10g コンソメ 1.2g
	午後 おやつ	★五平餅 精白米 30g もち米 15g 味噌 4.5g 三温糖 3g 料理酒 0.3g かつおだしパック 0.02g	★ふかし芋 さつま芋 45g	★市販おやつ ミレービスケット 9g フルーツラムネ 6g	★マカロニきなこ マカロニ(乾) 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g	★洋ナシ入りケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g キャノラ油 6g 三温糖 6g 調製豆乳 20g 洋梨缶 8g	★じゃが芋みたらし 裏ごしポテト 30g 片栗粉 3g 食塩 0.1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g あおのり 0.2g	★7月初旬の風 ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 3g 調製豆乳 10g おさかなリゼン 7g キャノラ油 6g	★フルーツ みかん 50g	★クッキー ホットケーキミックス 7g 小麦粉 3g 三温糖 2.5g キャノラ油 2.5g 調製豆乳 2g	★オレンジゼリー オレンジジュース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g みかん缶 10g				★ケーキ ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ----- 0g いちご 7.5g 豆乳クリーム 5g 粉糖 1g ★牛乳 ○牛乳 200g

※1七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。