



令和5(2023)年度 柏崎市
公立・私立保育園

12月の給食だよ!



免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくる栄養素と食材

たんぱく質

基礎体力をつけ、
抵抗力を高める!

肉・魚・卵・大豆・
大豆製品(納豆、豆腐
など)



ビタミンA

鼻、のどなどの粘膜を
保護して、ウイルスの
侵入を防ぐ!

ほうれん草、小松菜、
ブロッコリー、人参な
どの緑黄色野菜



ビタミンC

免疫力を高め、
ウイルスを退治する!

きゃべつ、れんこん、
ピーマンなどの野菜
や芋類、柿、みかん
などの果物



ビタミンE

血行をよくして、
体の冷えを防ぐ!

かぼちゃ、ごま、
大豆、豆乳、オリ
ブ油などの植物油



特定の食材ばかり食べるのではなく、いろいろなものをバランスよくとることが大切です。毎食、主食(ご飯、パン、めん)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ)をそろえた食事で、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	金	タンドリーチキン ビーンズサラダ かきたまみそ汁 ヨーグルト	222kcal 14.6g 10.4g 164 mg 1.4g	海藻	昆布和え
4	月	豚肉のアップルジンジャー ごまあえ なめこ汁 ミルク シュガースコーン	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	卵	目玉焼き
5	火	五目煮 みそ汁 チーズ 牛乳 てづくり麩のキャラメルスナック	259kcal 14.4g 9.8g 210 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
6	水	【完全給食 もちつき】 ※主食はいりません くひまわり・ばら組>きなこもち 雑煮 くさくら・すみれ・つぼみ組>ごま塩ごはん けんちん汁 く全員>昆布和え くだもの ヨーグルト		魚	鮭の ムニエル
7	木	うどん汁 ひじきサラダ 牛乳 菓子	254kcal 10.5g 9.6g 202 mg 2.5g	緑黄色 野菜	ごまあえ
8	金	炒り豆腐 みそ汁 くだもの ヨーグルト	234kcal 15.5g 6.2g 367 mg 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
11	月	オープンオムレツ コンソメスープ ゆでブロッコリー 牛乳 クリームパン	260kcal 12.0g 14.5g 178 mg 2.0g	海藻	昆布煮
12	火	白身魚のオーロラ焼き みそ汁 切りほしだいこんに 切干大根煮 牛乳 田舎パイ	199kcal 13.7g 9.9g 186 mg 1.7g	淡色 野菜	白菜 スープ
13	水	【カレーの日】 ※以上児は白ごはんを持ってきてください チキンカレー 白菜のコールスロー 牛乳 てづくりコーンマカロン		大豆 製品	厚揚げの 煮物



☺ 冬至とかぼちゃ 12月22日は冬至です！

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。「カロテン」というビタミンが豊富でこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。保育園では12月の献立にシチュー、みそ汁、おやつにかぼちゃが使われます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
14	木	さけ ^や のねぎみそ ^{しる} 焼き みそ汁 やさい ^ら 野菜のきん ^ら ぴら 牛乳 メーブルマーブルパン	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	卵	茶碗蒸し
15	金	おでんスープ ひじき ^に 煮 くだもの 牛乳 てづくりアメリカドッグ 風 マフィン	245kcal 13.3g 12.6g 244 mg 1.8g	肉	豚肉の生姜焼き
18	月	☺ <u>いい歯・食育の日</u> だいず ^こ 大豆と小女子 ^あ の揚げ ^に 煮 五目汁 牛乳 マドレーヌ	232kcal 13.8g 13.2g 332 mg 1.2g	淡色野菜	切干大根 ナムル
19	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません バーガーパン チーズインハンバーグ スパゲティサラダ コーンクリームシチュー ヨーグルト		海藻	わかめサラダ
20	水	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> や ^{さけ} 焼き ^に 鮭 だいこん ^ぶ 大根と豚肉 ^{たにく} のこ ^に ってり煮 みそ ^{しる} 汁 ミルク ジャムパン	215kcal 22.2g 4.5g 294 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃスープ
21	木	い ^{どり} 炒り ^{しる} 鶏 すまし汁 チーズ 牛乳 てづくりスノーボール	204kcal 15.3g 3.3g 151 mg 1.7g	大豆製品	納豆
22	金	コーンフ레이크チキン とうにゅう ^う 豆乳スープ さつまいもサラダ カルピス ツリーソイケーキ	334kcal 17.5g 14.4g 229 mg 2.7g	魚	煮魚
25	月	ワンタンスープ くだもの のり ^す 酢あえ ミルク 菓子	211kcal 15.1g 2.9g 275 mg 1.6g	芋	大学芋
26	火	さばのみそ ^に 煮 けんちん ^{しる} 汁 おかかあえ ヨーグルト	278kcal 22.3g 7.3g 309 mg 2.5g	卵	スクランブルエッグ
27	水	マーボー ^{どうふ} 豆腐 みそ ^{しる} 汁 くだもの ゼリー	253kcal 15.7g 9.9g 244 mg 1.8g	魚	白身フライ
28	木	カレーうどん ^{しる} 汁 れんこんサラダ ヨーグルト	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	海藻	ひじき煮

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。