



12月の献立表



旬の食材を
大根、れんこん、ごぼう、白菜、
りんご、さつまいも、カボチャ



2023年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価	
				赤く血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄く力や体温となる	その他					
				魚類・肉類・豆 類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖 類・いも類						
1	開園 記念日	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	ツナピラフ ミートローフ カラフルサラダ コーンポタージュ オレンジ	ツナ 豚肉 豆腐 豆乳	たまねぎ 人参 ミックスベジタブル キャベツ ブロッコリー クリームコーン缶 パセリ 胡瓜 コーン オレンジ パプリカ	精白米 パン粉 砂糖 サラダ油	コンソメ 食塩 トマトケチャップ 酢	しっとりブラウニー 牛乳 	米粉 片栗粉 牛乳 砂糖 ココアパウダー ベーキングパウダー 豆腐 サラダ油	E 621 P 22.1 F 23.3	E 687 P 23.6 F 24.7
2	15	土・金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	キーマカレー フレンチサラダ ほうれん草スープ ピーチヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ まいたけ キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草 黄桃缶 セロリ パプリカ コーン 生姜 にんにく	精白米 サラダ油 砂糖 米粉	カレー粉 酢(ア)イ 食塩 酢 コンソメ 濃口醤油 ウスターソース トマトケチャップ	カルシウムトースト 牛乳	食パン ごま ノンエッグマヨネーズ 青のり チーズ 牛乳	E 567 P 24.1 F 19.8	E 621 P 26.3 F 20.4
4	18	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 高野豆腐の青のり揚げ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 高野豆腐 豆腐	生姜 にんにく 長葱 青のり なめこ 万能ねぎ オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉	白味噌 食塩 濃口醤油 酒	焼きそば 牛乳	蒸し中華めん 人参 サラダ油 もやし にら 豚肉 牛乳	E 576 P 22.9 F 20.5	E 621 P 24.8 F 21.4
5	19	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	食パン 豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーソテー 野菜スープ バナナ	鶏肉 豆腐 大豆 チーズ ツナ	生姜 コーン たまねぎ パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ 大根葉 しめじ バナナ	食パン 砂糖 サラダ油	コンソメ 濃口醤油 白味噌 みりん 酒	チーズおかおにぎり 牛乳	精白米 花かつお チーズ 牛乳	E 554 P 26.5 F 19.4	E 613 P 29.1 F 19.9
6	20	水	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さわらのピザ焼き りんご入りサラダ 味噌汁 りんご	サワラ チーズ	パセリ たまねぎ コーン 白菜 胡瓜 りんご たまねぎ 人参 りんご	精白米 小町麴 砂糖 サラダ油	白味噌 トマトケチャップ 食塩 酢	バナナケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー バナナ 豆乳 鶏卵 牛乳	E 535 P 20 F 15.6	E 575 P 21.1 F 15.4
7	21	木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	厚揚げマーボー丼 切干大根のナムル 春雨スープ オレンジ	豚肉 厚揚げ	椎茸 長葱 グリンピース 切干大根 小松菜 もやし チンゲン菜 たまねぎ	精白米 サラダ油 春雨 片栗粉 砂糖	赤味噌 濃口醤油 食塩 酒 ガラスープ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも 牛乳 パセリ サラダ油	E 558 P 20.5 F 20.8	E 599 P 21.6 F 21.7
8	金	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 カレー風味唐揚げ 白菜の和え物 味噌汁 バナナ	鶏肉 ちくわ 油揚げ	生姜 にんにく パプリカ もやし 白菜 大根 大根葉 バナナ	精白米 片栗粉 砂糖 サラダ油	カレー粉 濃口醤油 酒 酢 白味噌	手作り肉まん 牛乳	小麦粉 サラダ油 片栗粉 長葱 椎茸 ベーキングパウダー 豚肉 高野豆腐 砂糖 牛乳	E 583 P 21.3 F 19.2	E 643 P 22.9 F 19.6
クリスマス	22	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 トナカイバーグ パンフキンサラダ ミネストローネ バナナ	豚肉 豆腐 豆乳 ちくわ ウィンナー	ダイストマト れんこん たまねぎ レーズン 南瓜 胡瓜 たまねぎ キャベツ 人参 パセリ バナナ	精白米 パン粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	トマトケチャップ 食塩 コンソメ	クリスマスカップケーキ ジョア(マスカット)	小麦粉 サラダ油 ベーキングパウダー 砂糖 いちご 豆乳 キウイフルーツ 豆腐 ジョア 豆乳ホイップ	E 676 P 21.5 F 20.8	E 760 P 23.4 F 21.3
9	23	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	焼肉風チャーハン 青のりポテト 味噌汁 りんご	豚肉	コーン 長葱 人参 青のり しめじ 小松菜 生姜 にんにく りんご	精白米 サラダ油 じゃがいも ごま油 砂糖	濃口醤油 食塩 白味噌	さつまいももち 牛乳	さつまいも 砂糖 片栗粉 豆乳 牛乳	E 509 P 15.2 F 14.4	E 538 P 14.4 F 13.2
11	25	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き さっぱりマカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉	生姜 コーン たまねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 大根葉 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 マカロニ 小町麴	濃口醤油 酒 みりん 食塩 酢 白味噌	黒糖クッキー 牛乳	バター 黒砂糖 小麦粉 米粉 牛乳	E 595 P 19.9 F 23.2	E 651 P 20.8 F 24.3
12	26	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 マーメイドチキン みそマヨポテト すまし汁 りんご	鶏肉 チーズ 豆腐	にんにく トマト 枝豆 人参 コーン 大根 ほうれん草 りんご	精白米 マーメイド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	食塩 濃口醤油 白味噌	豆乳きなごぶり 牛乳	砂糖 黒みつ 豆乳 きな粉 アガー 牛乳	E 536 P 19.6 F 17.4	E 568 P 20.9 F 17.6
13	27	水	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さばのソース焼き ひじきの五目煮 根菜汁 バナナ	サバ さつま揚げ	ひじき グリンピース 人参 椎茸 生姜 ごぼう 大根 バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 里芋	ウスターソース 酒 中濃ソース みりん 濃口醤油 白味噌	お麩ラスク 牛乳	小町麴 バター 牛乳 砂糖	E 527 P 18.7 F 18.1	E 568 P 19.4 F 18.6
14	28	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	かきたまうどん とり天 茹でブロッコリー みかん	鶏卵 鶏肉	人参 たまねぎ しめじ ほうれん草 えのき ブロッコリー みかん	うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油 片栗粉	濃口醤油 食塩 酒	ごへいもち 牛乳	精白米 砂糖 牛乳 ごま	E 490 P 23.3 F 14.2	E 529 P 25.8 F 13.2
16	16	土	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	塩野菜ラーメン 南瓜のそぼろ煮 バナナ	豚肉 鶏肉	キャベツ 人参 もやし 南瓜 グリンピース にら コーン バナナ	ラーメン サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	ガラスープ 食塩 濃口醤油	納豆チャーハン 牛乳	精白米 長葱 万能ねぎ 納豆 牛乳	E 553 P 21.1 F 15	E 585 P 22.2 F 14

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2023年12月号

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防と、栄養バランスの良い食事が大切です。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

冬でも大切！水分補給

冬は、空気が乾燥しているため体から水分が失われやすくなります。室内では暖房器具の使用により、さらに湿度が下がり乾燥した環境では、自覚がないまま水分が失われていきます。

また夏と違い、喉の乾きを感じにくく、体が冷えそうだと飲み物をひかえることもあります。気がつかないうちに脱水症状になっているケースもあるので、寒い冬でもこまめに水分を補給するよう心がけましょう。



睡眠は十分にとっていますか？

生活の中では楽しいこともいっぱいですが、寝る時間が遅くなっていませんか？十分な睡眠はよく食べることや遊ぶことにつながります。成長を促すホルモンは寝ている間に分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの分泌量が少なくなってしまいます。また、朝寝坊などの生活の乱れも日中の脳の働きを鈍くしてしまうため、睡眠時間の確保を心がけましょう。



風邪の予防にビタミン

◎ビタミンA

鼻やのど、胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。粘膜や皮膚を強くしてウイルスから体を守り、免疫力をアップさせる働きがあります。

食材：緑黄色野菜など

◎ビタミンC

ウイルスから体を守り、抵抗力を高めたり、コラーゲンの生成を促して皮膚の傷の治癒を促進する働きがあります。

食材：キャベツ、ブロッコリー、南瓜、みかんなど

◎ビタミンE

末梢血管を広げ、血行をよくして自律神経を整え、元気な体にしてくれたり、活性酸素から細胞を守る働きがあります。

食材：南瓜、赤パプリカ、ツナ缶など

<食事のとり方>

- ①朝食を抜かない。
- ②温かいものを食べて体温を上げる。
- ③よく噛んで唾液を出す。
- ④食後はゆっくり休んで胃腸を労わる。
- ⑤いろいろな食品をまんべんなくとる。



12月22日～冬至～

冬至は1年で最も日照時間が短い日です。運がつくとして「ん」のつく南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べており、この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

