



# 12月の献立表

＜旬の食材＞  
大根、ごぼう、白菜  
りんご、さつまいも、カボチャ



2024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 魚類・肉類・豆類・乳 類・卵類	緑からだの調子を整え る 野菜類・藻類・くだもの 類	黄く力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類					その他
2	開園 記念日	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	ツナピラフ ハンバーグ 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 パセリ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 黄パプリカ コーン クリームコーン缶 オレンジ	精白米 パン粉 砂糖 サラダ油	コンソメ ケチャップ 食塩 酢	しっとりブラウニー 牛乳 	木綿豆腐 米粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 粉糖 ベーキングパウダー ココアパウダー 牛乳	E 623 P 680 22.2 F 23.3 23.3	E 680 P 23.3 F 24.7
3	17	蒸し野菜(さつまいも) 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	豆腐 鶏肉 大豆 チーズ ちくわ	生姜 たまねぎ パセリ ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 大根葉 しめじ バナナ	食パン 砂糖 サラダ油	白味噌 酒 コンソメ 濃口醤油 みりん	チーズおかおにぎり 麦茶	花かつお チーズ 精白米 濃口醤油	E 504 P 517 23.3 F 15.9	E 23.6 F 14.6
4	18	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 さわらのピザ焼き 根菜ごまヨサダ 味噌汁 りんご	サワラ チーズ	パセリ たまねぎ コーン ごぼう 大根 人参 いんげん りんご	精白米 ノンエックマヨネーズ 白すりごま 麩	ケチャップ 濃口醤油 食塩 白味噌	バナナケーキ 牛乳	鶏卵 豆乳 バナナ 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー 牛乳	E 537 P 20.3 F 17.2	E 581 P 21.4 F 17.4
5	19	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	たまねぎ 人参 干椎茸 長葱 グリーンピース 切干し大根 小松菜 もやし チンゲン菜 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 春雨	赤味噌 濃口醤油 酒 食塩 ガラスープ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも サラダ油 食塩 パセリ 牛乳	E 527 P 20.4 F 19	E 574 P 20.4 F 21.6
6	金	蒸し野菜(さつまいも) 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 もやし 白菜 赤パプリカ 大根 大根葉 バナナ	精白米 片栗粉 揚げ用油 砂糖 サラダ油	濃口醤油 酒 カレー粉 酢 白味噌	肉まん風蒸しパン 牛乳	豚肉 高野豆腐 長葱 干椎茸 小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ベーキングパウダー 濃口醤油 酒 牛乳	E 592 P 21.4 F 19.2	E 635 P 22.8 F 19.6
7	21	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	塩野菜ラーメン 南瓜のそぼろ煮 りんご	豚肉 鶏挽き肉	キャベツ 人参 もやし いら コーン 南瓜 グリンピース りんご	ラーメン サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	ガラスープ 食塩 濃口醤油	納豆チャーハン 麦茶	納豆 長葱 万能ねぎ 精白米 食塩 濃口醤油	E 448 P 17.7 F 10.5	E 476 P 18 F 8.5
9	23	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 さっぱりマカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉	生姜 たまねぎ 人参 胡瓜 コーン キャベツ 大根葉 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 マカロニ 麩	酒 みりん 濃口醤油 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 600 P 20.1 F 23.2	E 648 P 20.7 F 24.3
10	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 ずまし汁 りんご	鶏肉 チーズ 豆腐	にんにく マーメイド むき枝豆 人参 コーン 大根 ほうれん草 りんご	精白米 じゃがいも ノンエックマヨネーズ	濃口醤油 白味噌 食塩	豆乳きなごぶりん 牛乳	豆乳 きな粉 イナアガー 砂糖 牛乳	E 512 P 21.6 F 15	E 535 P 23.7 F 14.6
11	25	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 さばのソース焼き ひじきの五目煮 味噌汁 バナナ	さば 油あげ さつま揚げ	生姜 ひじき 人参 干椎茸 グリンピース 大根葉 バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 里芋	酒 ウスターソース 中濃ソース みりん 濃口醤油 白味噌	お麩ラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳	E 520 P 18.8 F 18.5	E 567 P 19.7 F 19.1
12	26	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	麦ごはんマカレ 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 ヨーグルト 大豆	たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 赤パプリカ コーン ほうれん草 生姜 にんにく 黄桃缶詰	精白米 押し麦 サラダ油 米粉 バター 砂糖	カレー粉 食塩 ケチャップ ウスターソース 酢 コンソメ 濃口醤油	カルシウムトースト 牛乳	バルメザンチーズ 青のり 食パン ノンエックマヨネーズ 白いりごま 牛乳	E 585 P 22.8 F 22.5	E 643 P 24.5 F 23.9
13	27	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	かきたまうどん とり天 茹でブロッコリー オレンジ	鶏卵 鶏肉	人参 たまねぎ しめじ えのき茸 チンゲン菜 生姜 ブロッコリー オレンジ	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 揚げ用油	濃口醤油 酒 食塩	焼きいも 麦茶	精白米 砂糖 白すりごま 白味噌 濃口醤油 みりん 酒	E 429 P 19.5 F 11.8	E 442 P 20.7 F 10.1
14	28	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	焼肉風チャーハン 青のりポテト 味噌汁 バナナ	豚肉	コーン 長葱 人参 青のり にんにく 生姜 しめじ 小松菜 バナナ	精白米 サラダ油 ごま油 砂糖 じゃがいも	濃口醤油 白味噌 食塩	焼きいも 牛乳	さつまいも 牛乳	E 487 P 15.3 F 13.4	E 514 P 14.6 F 12.1
16	月	蒸し野菜(じゃがいも) 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 揚げ用油	食塩 濃口醤油 酒 白味噌	焼きそば 牛乳	豚肉 もやし 人参 中華めん サラダ油 ウスターソース 中濃ソース 牛乳	E 553 P 25.1 F 18.1	E 599 P 27.5 F 18.2
クリスマス	20	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 ツリーバーグ ポテトサラダ ミネストローネ みかん	豚肉 豆乳 豆腐 ウインナー	パセリ たまねぎ 胡瓜 人参 コーン グリーンピース むき枝豆 キャベツ ダイズトマト みかん	精白米 パン粉 じゃがいも ノンエックマヨネーズ 砂糖	食塩 ケチャップ コンソメ	クリスマスケーキ 牛乳 	ホイップ キウイフルーツ いちご ホットケーキMIX バター 砂糖 牛乳	E 649 P 20.8 F 23.1	E 702 P 22.1 F 24.4
24	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ 豆腐	キャベツ 胡瓜 大根 万能ねぎ 黄パプリカ オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油	濃口醤油 みりん 酢 食塩 白味噌	豆乳きなごぶりん 牛乳	豆乳 きな粉 イナアガー 砂糖 牛乳	E 466 P 21.4 F 13.3	E 775 P 34.6 F 28.8

※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。

# 給食だより



2024年12月号

## おやつ

の役割



子どものおやつは、三食の食事ではまかないきれない栄養を補給する、補食の役割を兼ねています。また、昼食と夕食の間が長く開いてしまい、お腹が空きすぎて元気に遊べなかったり、夕食をたくさん食べ過ぎてしまうのを防ぐ役割もあります。

おやつというと、ケーキやチョコレートなどの甘いものを思い浮かべますが子どもにとってのおやつは補食を兼ねるので、必ずしも甘いものばかりではありません。給食では、おにぎりやチャーハンなども提供しています。

家庭でお菓子やクッキーなどの甘いものをおやつに選ぶときは、パッケージの栄養価表示を参考に、1回200kcal以内を目安にしてみましょう。果物やヨーグルトなどを食べるのもオススメです。

おやつの量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。そして寝る前にお腹が空いて、眠れないから遅くに何か食べるということになれば、翌朝の食欲にも影響するでしょう。整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。食事に影響しないように、調整しましょう。

おやつを楽しむために、牛乳を混ぜるだけで作れるムースや、ホットプレートでホットケーキを焼いたり、子どもと一緒に作ってみるのもいいですね。今回は、簡単に作れる冬らしいクッキーのレシピを紹介するので、是非チャレンジしてみてください。

## 『食物繊維』の働きについて

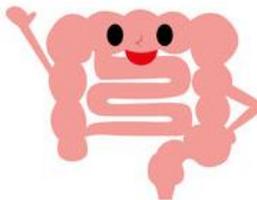
食物繊維は、人の消化酵素で分解されない食物中の成分のことで、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維に分けられます。消化されないため、エネルギー源にはなりません。体内には吸収されない成分ですが、健康のためには重要な役割を持っています。

**水溶性食物繊維**は、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着し、体外に排出することで、血中のコレステロール値を低下させます。そのため、肥満を防ぎ、糖尿病や脂質異常症などさまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

**不溶性食物繊維**は、水分を吸収して便の容積を増やします。便が増えると、大腸が刺激され、排便がスムーズになります。有害物質を吸着させて、便と一緒に体外に排出するため、腸をきれいにし大腸がんのリスクを減らしてくれます。

食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化により便秘になりやすくなります。その結果、痔になったり、大腸がんや生活習慣病のリスクが高まります。通常の食事では過剰摂取の心配はありませんが、サプリメントを利用する場合は過剰摂取に注意が必要です。摂りすぎるとお腹が緩くなったり、他の栄養素の吸収を妨げる可能性があります。

食物繊維は野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも類に多く含まれています。現在の日本人は、食物繊維の摂取が不足気味といわれています。生野菜よりも、加熱することで“かさ”を減らして、たくさん食べることができます。野菜をたくさん使って料理を作るのは大変ですが、少しでも意識して摂るようにしてみましょう。



## スノーボールクッキー

材料（幼児2人・大人2人分）

### 【作り方】

- ①薄力粉はふるっておきます。
- ②薄力粉にきなこ、砂糖を混ぜ、サラダ油を加えてまとめます。
- ③食べやすい大きさに丸めます。
- ④170℃に予熱したオーブンで12～15分焼きます。
- ⑤焼きあがったクッキーに粉糖をまぶします。

薄力粉・・・100g  
砂糖・・・30g  
きなこ・・・15g  
サラダ油・・・45g  
粉糖・・・適量

簡単に出来るので、お子さまと一緒に作っても楽しいですよ！

