

# 12月の食事だよ!

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R4.12.1



## 12月のこんだて



だんだんと冬らしい寒さになってきましたね。給食室から見える園庭の木々の景色は変わってきましたが、子ども達の走り回る姿はいつも通り元気いっぱいです! 12月は「冬至の日」や「クリスマス」「年末」にちなんだメニューやクッキングがあります。みんなで冬を楽しく過ごしていきたいと思います。



### ★こども園の給食について★



こども園での食事は子ども達の健やかな発育・発達を目指し、ご家庭と連携しながら食事・食生活などを進めています。そしてこども園での食事における栄養量については、食事摂取基準を参考にし、一人一人の身体状況を把握しながら栄養素の目標量を設定しています。



### ★園での栄養給与比率について

0歳児: 一人一人の離乳の段階に合わせて薄味で様々な形態での食事を提供しています。

1~2歳児: 「昼食+午前・午後のおやつ」で一日の50%ほどの栄養量

3~5歳児: 「昼食+午後のおやつ」で一日の40~45%ほどの栄養量

を目標に設定しています。その他にも2020年度の食事摂取基準の改定により大きく変化したのは塩分です。出し汁や旬の野菜・調理法を考え子ども達に楽しく・楽しい食事時間になるよう献立作成をしています。

📄 今月から月津こども園での栄養目標量と月の平均栄養量を掲載していきます。

### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	資質	食塩
1~2歳児	500kcal	12.0~25.0g	11.0~16.0g	1.5未滿
3~5歳児	600kcal	15.0~30.0g	13.0~20.0g	1.6未滿
12月平均栄養量				
1~2歳児	525kcal	19.3g	16.2g	1.4g
3~5歳児	573kcal	22.1g	18.6g	1.6g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (0.1 満児)	離乳食名
1	木	お茶 チーズ	ホイコーロー トマト 味噌汁 ☆	牛乳 クッキー	せんべい	そぼろあん ひじき煮 味噌汁
2	金	ヨーグルト和え	鶏肉のトマト焼き ブロッコリーサラダ 大麦スープ ☆	お茶 肉まん		トマト煮 ブロッコリーの旨煮 すまし汁
3	土	お茶 せんべい	チキンライス わかめスープ	お茶 せんべい		鶏雑炊 じゃが芋の旨煮
5	月	お茶 せんべい	魚の西京焼き ひじきサラダ 味噌汁 ☆	牛乳 きなこトースト		魚のおろし煮 ひじき煮 味噌汁
6	火	バナナ ヨーグルト	チキンカツ キャベツの即席漬け 大根スープ ☆	ミルク せんべい		大根のそぼろ煮 味噌汁 スティック野菜
7	水	ヨーグルト	ビーフンチュー ドレッシングサラダ みかん ☆	牛乳 ビスケット		肉じゃが きゅうりあん 味噌汁
8	木	牛乳 バナナ	江戸っ子煮 バンサンスー トマト ☆	牛乳 オレンジ蒸しパン		野菜の旨煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
9	金	お茶 ウエハース	ひじき肉じゃが みかん 切干大根のゴマネーズ和え ☆	ミルク クラッカー		肉じゃが ひじき煮 すまし汁
10	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	牛乳 せんべい		野菜雑炊 スティック野菜
12	月	ヨーグルト和え	チキンポトフ マカロニサラダ ポイルウインナー ☆	牛乳 ビスケット		そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
13	火	お茶 ビスケット	さつま芋と青菜のクリーム煮 トマト 糸きりわかめサラダ ☆	ミルク せんべい		さつま芋の甘煮 野菜あん すまし汁
14	水	牛乳 バナナ	魚のカレー焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー		魚の野菜あん 煮奴 味噌汁
15	木	お茶 ポーロ	すき焼き煮 水菜の梅マヨ和え みかん ☆	お茶 マドレーヌ		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
16	金	ジョア	味噌おでん チキンサラダ トマト ☆	ミルク クッキー	せんべい	トマト煮 じゃが芋の旨煮 味噌汁
17	土	お茶 せんべい	きのこそぼろ丼 味噌汁	お茶 ウエハース		鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
19	月	お茶 せんべい	ハヤシライス ツナサラダ バナナ ☆	牛乳 ビスケット		肉じゃが きゅうりあん すまし汁
20	火	牛乳 ウエハース	豚肉のしょうが焼き みかん けんちん味噌汁 ☆	ぶどうゼリー		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
21	水	りんごゼリー	魚の立田揚げ 春雨のごま酢和え 豚汁 ☆	牛乳 せんべい		煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
22	木	お茶 ビスケット	かぼちゃのそぼろ煮 甘辛肉団子 スパサラダ ☆	ホワイトミニ		かぼちゃのそぼろ煮 野菜あん すまし汁
23	金	ジョア	クリスマスランチ ♡お楽しみに♡	クリスマスケーキ		野菜の旨煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
24	土	お茶 せんべい	チキンライス オニオンスープ	お茶 ビスケット		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
26	月	お茶 せんべい	魚フライタルタルソース ゆかりきゅうり ココロスープ ☆	ミルク せんべい		魚の野菜あん きゅうりあん 大根スープ
27	火	牛乳 ポーロ	マーボー豆腐 シューマイ ナムル ☆	手作りプリン		マーボー豆腐 すまし汁 ほうれん草の旨煮
28	水	お茶 せんべい	年越しうどん チーズ ひじきときゅうりの和え物 ☆	お茶 ビスケット		ひじき煮 野菜の旨煮 うどん汁



未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです!

