# 12月献立表

2022　彩保育園

3歳以上児　食育目標

●育てた冬野菜を収穫して旬の味を味いクリスマス行事を楽しむ。

3歳未満児　食育目標

●旬の野菜や果物を食べ、クリスマスの行事を楽しむ。

| 日 | 曜 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 材料名と役割 熱と力 | 材料名と役割 血や肉 | 材料名と役割 体の調子を整える | おやつ 午前 | おやつ 午後 | 栄養価(kcal) 3歳未満 | 栄養価(kcal) 3歳以上 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ごはん | 回鍋肉<br>切り干し大根と薩摩芋の旨煮 | 薩摩芋<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、豚肉、油揚げ<br>味噌 | キャベツ、ピーマン、にんじん<br>しいたけ、切り干し大根 | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>プリン | 527 | 463 |
| 2 | 金 | ごはん | さばのカレー揚げ・温野菜<br>味噌汁(大根、麩) | パン、マヨネーズ<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、さば、油揚げ<br>味噌 | キャベツ、きゅうり、トマト、だいこん<br>わかめ | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>パン | 480 | 467 |
| 3 | 土 | お弁当 ・ 水筒 | | | | | お茶<br>米菓 | お茶<br>米菓 | | |
| 5 | 月 | シーフードカレーライス・大根とツナのサラダ | | じゃがいも<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、エビ、イカ<br>ツナ油漬け缶 | だいこん、たまねぎ、きゅうり<br>コーン缶、にんじん、ブナピー | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>みかん | 494 | 455 |
| 6 | 火 | ごはん | さばの塩焼・温野菜<br>きんぴらごぼう | パン、マヨネーズ<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、さば、卵<br>豚ひき肉、バター | ごぼう、キャベツ、きゅうり、トマト<br>にんじん、しらたき | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>フレンチトースト | 518 | 493 |
| 7 | 水 | 食パン<br>ごはん | 揚げ麺の野菜あんかけ<br>中華スープ | インスタント揚げ麺<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、ベーコン<br>木綿豆腐、豚肉 | はくさい、もやし、にんじん、ピーマン<br>たまねぎ、たけのこ(茹) | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>米菓 | 531 | 496 |
| 8 | 木 | ごはん | さばの味噌煮・付け合わせ<br>白和え | 米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、味噌、ヨーグルト<br>木綿豆腐、さば | もやし、小松菜、にんじん、しめじ<br>えのきたけ、こんにゃく、生姜 | 牛乳<br>りんご | 牛乳<br>ヨーグルト | 452 | 421 |
| 9 | 金 | ごはん | 豚肉のすき焼き風煮<br>きゅうりとわかめの酢の物 | パン<br>米、三温糖、ごま | 牛乳、焼き豆腐、かまぼこ<br>豚肉、しらす干し | はくさい、だいこん、きゅうり、ワカメ<br>たまねぎ、しらたき、ねぎ、しいたけ | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>パン | 488 | 462 |
| 10 | 土 | お弁当 ・ 水筒 | | | | | お茶<br>米菓 | お茶<br>米菓 | | |
| 12 | 月 | ごはん | がんもと里芋の煮物<br>かぶとベーコンのミルク煮 | さといも、片栗粉<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、がんもどき<br>ベーコン | かぶ、ブロッコリー、小松菜<br>にんじん、切り干し大根 | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>りんご | 533 | 507 |
| 13 | 火 | 赤飯 | 鶏肉の唐揚げ・温野菜<br>マカロニサラダ | マカロニ、片栗粉<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉<br>ホイップクリーム、プリン | キャベツ、きゅうり、トマト、ピーマン | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>プリンアラモード | 532 | 521 |
| 14 | 水 | つきたておもち・豚汁 | | もち米、さつまいも<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、豚肉、味噌<br>木綿豆腐 | はくさい、だいこん、にんじん<br>ごぼう、ねぎ、えのきたけ、しいたけ | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>米菓 | 505 | 462 |
| 15 | 木 | ごはん | さわらの味噌照り焼き・温野菜<br>卯の花の炒り煮 | 米、キャノーラ油 | 牛乳、さわら、味噌<br>おから、鶏肉 | キャベツ、きゅうり、トマト<br>はくさい、ねぎ、にんじん、 | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>ヨーグルト | 508 | 430 |
| 16 | 金 | ごはん | 筑前煮<br>かぼちゃサラダ | マヨネーズ<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉<br>ハム | かぼちゃ、レンコン、ごぼう、にんじん<br>たけのこ(茹)、きゅうり、こんにゃく | 牛乳<br>りんご | 牛乳<br>パン | 456 | 427 |
| 17 | 土 | お弁当 ・ 水筒 | | | | | お茶<br>米菓 | お茶<br>米菓 | | |
| 19 | 月 | ごはん | おでん<br>キャベツとかぶのサラダ | じゃがいも、フレンチドレッシング<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、厚揚げ、味噌<br>ちくわ、ハム | だいこん、キャベツ、かぶ<br>板こんにゃく、きゅうり、干しぶどう | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>バナナ | 471 | 429 |
| 20 | 火 | ごはん | さけの塩焼き・温野菜<br>けんちん汁 | パン、マヨネーズ<br>米、さといも、ごま油 | 牛乳、さけ、木綿豆腐<br>鶏もも肉、油揚げ | キャベツ、きゅうり、トマト<br>だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>パン | 468 | 423 |
| 21 | 水 | コッペパン<br>ごはん | 鶏肉と白菜のクリーム煮<br>大根とツナのマヨ和え | マヨネーズ、片栗粉<br>米、キャノーラ油、ごま | 牛乳、鶏肉、厚揚げ<br>ツナ油漬缶 | はくさい、だいこん、たまねぎ、生姜<br>コーン缶、きゅうり、にんじん、しめじ | 牛乳<br>りんご | 牛乳<br>米菓 | 467 | 421 |
| 22 | 木 | ごはん | さわらの幽庵焼き・温野菜<br>かぼちゃと人参の旨煮 | マヨネーズ<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、さわら | キャベツ、きゅうり、トマト、柚子<br>かぼちゃ、にんじん、刻み昆布、いんげん | 牛乳<br>バナナ | 牛乳<br>プリン | 475 | 416 |
| 23 | 金 | チキンライス・ソーセージのポトフ | | じゃがいも<br>米、キャノーラ油 | 牛乳、ウインナー<br>鶏もも肉、ホイップクリーム | たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん<br>ピーマン、コーン缶 | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>自分でデコレーションケーキ | 518 | 490 |
| 24 | 土 | お弁当 ・ 水筒 | | | | | お茶<br>米菓 | お茶<br>米菓 | | |
| 26 | 月 | ごはん | 五目炒め<br>中華スープ | じゃがいも<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、木綿豆腐、<br>ベーコン | キャベツ、チンゲン菜、にんじん<br>ピーマン、にら、コーン缶、干し椎茸 | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>みかん | 466 | 427 |
| 27 | 火 | ごはん | さばの南部焼き・温野菜<br>大根と鶏肉の煮物 | 薩摩芋<br>米、キャノーラ油、三温糖 | 牛乳、さば、厚揚げ<br>鶏肉 | キャベツ、きゅうり、トマト<br>だいこん、にんじん、いんげん | 牛乳<br>みかん | 牛乳<br>蒸しパン | 546 | 482 |
| 28 | 火 | ごはん | 五目大豆煮<br>年越しうどん | ゆでうどん、<br>米、マヨネーズ、三温糖 | 牛乳、大豆(茹)、鶏もも肉<br>油揚げ、かまぼこ | だいこん、こんにゃく、ねぎ、にんじん<br>干し椎茸、昆布 | 牛乳<br>米菓 | 牛乳<br>米菓 | 482 | 443 |

※年末年始休園　12月29日～1月3日

注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。　※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。
注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。
注:栄養価(エネルギー)について　3歳以上児については 主食　を抜いた 熱量(kcal) となります。

## 脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎてはいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

### ★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりする働きがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源

体温を保持し臓器を守る

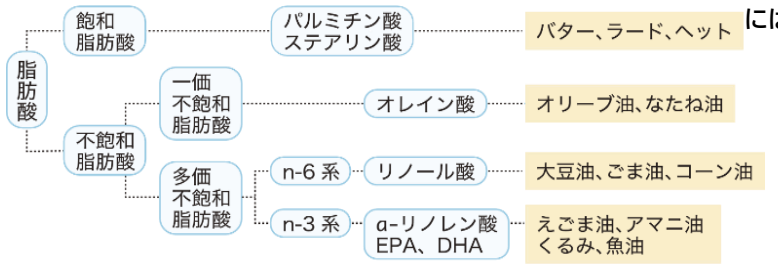
脳や神経系の機能を保つ

細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

脂溶性ビタミンの吸収を促す

### ★脂肪酸の種類と健康への影響

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。脂肪酸は種類によって働きが異なるため、健康のためには、何から摂取するかが重要です。

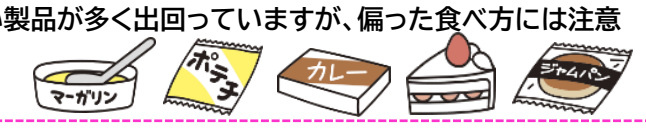



常温で固まっている脂

常温でサラサラな油

### ★注意が必要なトランス脂肪酸

・トランス脂肪酸とは　液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした食感の為にスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止の為など、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。




・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。