



# ドレミ保育園 12月給食だより



クリスマスの季節になりました♪12月は、おゆうぎ会に続き、クリスマスバイキング  
デコレーションケーキを作る食育デーとイベントが盛りだくさんです!!

新型コロナやインフルエンザ、寒さも吹き飛ばすように、子どもたちと楽しい12月を過ごしていきます♪

## ドレミ保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

### テーマ8:残さず食べよう!

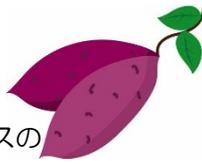
ドレミ保育園では、全部食べられない園児は食べる前に「減らしてください」をして  
完食を目標にしています☺ご家庭でも食べる前に一言、食べられるかどうか確認して  
みてはいかがでしょうか?

完食した達成感は、子どもたちの「食べる力」につながります。  
ドレミ保育園では、苦手なものも少しずつから始め  
子どもたちのやる気につながるよう声掛けをしています♪  
ドレミっ子は毎日完食してくれるので、農家さん、調理師さんもとっても嬉しいです☺



## ♪11月の食育デー♪

スイートポテト作りを行いました!  
上手に出来たよ!と楽しく作ることができ、各クラスの  
ユニークな作品に笑いが起きていました(´艸`)  
食育デーは子どもたちの笑顔が増える  
一大イベントです!  
料理って楽しい!食事って楽しい!と  
「食」の楽しさに気づいて貰えるよう  
美味しく・楽しくをモットーに  
食育デーを行っています♪



うさぎ組



「自分の顔」



きりん組



「サンタクロース」

### ＼さつまいも潰し／



飾り付けするよ♪



ぞう組



「どうぶつ」

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当: 管理栄養士 猪俣聖奈

# 令和2年 12月のメニュー



| 曜日 | 献立名 |   | 体を作るもとなる            | 体の調子を整える  | 力や熱になる  | エネルギー                     |     | エネルギー |     |      |
|----|-----|---|---------------------|---|---|---------------------------|-----|-------|-----|------|
|    | 昼食  | おやつ   |                     |   |   | 糖質                        | 塩分  | 糖質    | 塩分  |      |
| 1  | 火   | 黒米ごはん・豆腐のみそ汁・タラのチーズ焼き・お豆サラダ・柿                     | 蒸しポテト<br>煮干し・麦茶     | 豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・チーズ・ハム・大豆                         | 長ネギ・パセリ・キャベツ・豆苗・コーン・柿                                 | 米・黒米・マヨネーズ・じゃがいも          | 409 | 19.7  | 327 | 15.8 |
| 2  | 水   | 煮干しふりかけご飯・もずくスープ<br>肉じゃが・じゃこおかか・みかん               | 米粉パン(チーズ)<br>煮干し・麦茶 | 煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鰹節・昆布・豚肉・蒟蒻・しらす・スキムミルク・チーズ           | 長ネギ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・小松菜・もやし・みかん・フロッコリー                 | 米・じゃがいも・米粉・米油・きび砂糖        | 512 | 17.2  | 410 | 13.8 |
| 3  | 木   | 黒米ごはん・小松菜みそ汁・鮭のシリアル焼き・ひじきサラダ・バナナ                  | 林檎ケーキ<br>煮干し・麦茶     | 油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ハム・ひじき・卵・豆乳・スキムミルク                    | 小松菜・玉ねぎ・人参・バナナ・りんご・もやし・豆苗                             | 米・黒米・玄米フレーク・マヨネーズ・薄力粉・バター | 530 | 21.1  | 424 | 16.9 |
| 4  | 金   | しらす納豆ごはん・白菜みそ汁<br>高野豆腐の煮物・チーズ・りんご                 | しらすおにぎり<br>昆布・麦茶    | 納豆・しらす・ちくわ・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ツナ・高野豆腐・チーズ・しらす・ごま・わかめ       | 長ネギ・人参・白菜・大根・りんご                                      | 米・きび砂糖                    | 534 | 19.6  | 427 | 15.7 |
| 5  | 土   | ♪愛情弁当日♪   |                     | たまりせんべい・麦茶  |   |                           |     |       |     |      |
| 6  | 日   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 7  | 月   | パセリライス・白菜の豆乳シチュー<br>野菜スープ・温野菜・みかん                 | シリアルヨーグルト<br>煮干し・麦茶 | 鶏肉・スキムミルク・豆乳・ヨーグルト・きな粉                                | パセリ・人参・玉ねぎ・白菜・コーン・キャベツ・フロッコリー・みかん・バナナ                 | 米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク    | 521 | 17.9  | 417 | 14.3 |
| 8  | 火   | 煮干しふりかけご飯・春雨スープ<br>オムレツ・大根のそぼろ煮・バナナ               | ツナみそおにぎり<br>するめ・麦茶  | 煮干し・ごま・青のり・ベーコン・春雨・卵・鶏肉・ツナ・するめ                        | 玉ねぎ・にら・フロッコリー・大根・人参・バナナ・きゅうり                          | 米・じゃがいも・米油・片栗粉・きび砂糖       | 574 | 18.2  | 459 | 14.6 |
| 9  | 水   | 黒米ごはん・おでん汁・サバのカレー焼き・切干大根サラダ・りんご                   | ふかしいも<br>煮干し・麦茶     | さつまいも・竹輪・昆布・鰹節・サバ・ハム・煮干し                              | 大根・人参・白菜・切干大根・りんご・さつまいも                               | 米・黒米・米油                   | 480 | 16.6  | 384 | 13.3 |
| 10 | 木   | 黒米ごはん・高野豆腐みそ汁・ししゃも<br>胡麻焼き・ひじき煮物・柿                | おから蒸しパン<br>煮干し・麦茶   | 高野豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・さつまいも・大豆・ひじき・おから・豆乳・スキムミルク | 長ネギ・人参・柿  | 米・黒米・米油・薄力粉・きび砂糖          | 615 | 21.9  | 492 | 17.5 |
| 11 | 金   | マーボー豆腐丼・えのきみそ汁<br>胡麻和え・チーズ・みかん                    | 米粉パン<br>煮干し・麦茶      | 豆腐・豚肉・煮干し・鰹節・昆布・ごま・チーズ・スキムミルク                         | 長ネギ・人参・生姜・えのき・ほうれん草・もやし・みかん                           | 米・片栗粉・米油・米粉・きび砂糖          | 538 | 19.9  | 430 | 15.9 |
| 12 | 土   | ♪おゆうぎ会♪   |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 13 | 日   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 14 | 月   | パセリライス・冬野菜カレー<br>もやしスープ・温野菜・みかん                   | シリアルヨーグルト<br>煮干し・麦茶 | 豚肉・ヨーグルト・きな粉・煮干し                                      | パセリ・蓮根・人参・玉ねぎ・しめじ・りんご・生姜・もやし・にら・フロッコリー・みかん・バナナ        | 米・バター・薄力粉・ごま油・玄米フレーク      | 514 | 16.6  | 411 | 13.3 |
| 15 | 火   | 黒米ごはん・なめこみそ汁・鮭の<br>レモン蒸し・切干大根豆乳煮・りんご              | 米粉醤油ラーメン<br>煮干し・麦茶  | 豆腐・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつまいも・豆乳・チャーシュー                        | なめこ・長ネギ・人参・切干大根・しいたけ・小松菜・レモン・りんご・コーン                  | 米・黒米・米粉・米油                | 443 | 21.8  | 354 | 17.4 |
| 16 | 水   | 煮干しふりかけご飯・ひじきスープ<br>白菜と豚肉蒸し・パスタサラダ・バナナ            | 鮭おにぎり<br>昆布・麦茶      | 煮干し・ごま・青のり・卵・ひじき・豚肉・桜エビ・ハム・鮭・昆布                       | 長ネギ・白菜・きゅうり・人参・バナナ                                    | 米・きび砂糖・ごま油・パスタ・マヨネーズ      | 554 | 19.5  | 443 | 15.6 |
| 17 | 木   | 黒米ごはん・わかめみそ汁・クリスピー<br>フライ・ごまネーズ和え・りんご             | 高野豆腐ラスク<br>煮干し・麦茶   | わかめ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・ハム・ごま・高野豆腐・豆乳                        | 長ネギ・かぶ・きゅうり・フロッコリー・りんご                                | 米・黒米・薄力粉・玄米フレーク・マヨネーズ・バター | 435 | 18.3  | 348 | 14.6 |
| 18 | 金   | 5目納豆ごはん・豚汁<br>おかか和え・チーズ・みかん                       | 米粉パン(りんご)<br>煮干し・麦茶 | 納豆・竹輪・豚肉・煮干し・鰹節・昆布・チーズ・蒟蒻・スキムミルク                      | 玉ねぎ・人参・小松菜・大根・ごぼう・長ネギ・白菜・コーン・みかん・りんご                  | 米・米粉・米油・きび砂糖              | 496 | 17.6  | 397 | 14.1 |
| 19 | 土   | わかめごはん・ポトフ<br>ゆでたまご・バナナ                           | たまりせんべい<br>煮干し・麦茶   | わかめ・ウインナー・卵・煮干し                                       | 玉ねぎ・人参・バナナ  | 米・じゃがいも・たまりせんべい           | 394 | 11.5  | 315 | 9.2  |
| 20 | 日   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 21 | 月   | クリスマスバイキング♪<br>チキンライス・野菜スープ・から揚げ<br>ポテト・ツリーサラダ・果物 | オレンジゼリー<br>煮干し・麦茶   | 鶏肉・鶏肉・魚肉・鰹節・寒天・煮干し                                    | 玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・生姜・フロッコリー・人参・コーン・みかん・バナナ・キウイ・いちご | 米・じゃがいも・米油・きび砂糖           | 564 | 21.4  | 451 | 17.1 |
| 22 | 火   | 煮干しふりかけごはん・さつまいも<br>みそ汁・チキンピカタ・じゃこ和え・みかん          | クリスマスケーキ<br>煮干し・麦茶  | 煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・鶏肉・卵・しらす                             | さつまいも・ごぼう・長ネギ・小松菜・人参・もやし・みかん・果物                       | 米・薄力粉・バター・ごま油・生クリーム       | 617 | 20.2  | 494 | 16.2 |
| 23 | 水   | 煮干しふりかけご飯・もやしみそ汁<br>筑前煮・ひじきサラダ・バナナ                | 米粉パン<br>チーズ・麦茶      | 煮干し・ごま・青のり・油揚げ・わかめ・鰹節・昆布・鶏肉・ちくわ・ハム・ひじき・チーズ            | もやし・大根・人参・ごぼう・しいたけ・きゅうり・玉ねぎ・コーン・バナナ                   | 米・きび砂糖・マヨネーズ・米粉・米油        | 598 | 19.1  | 478 | 15.3 |
| 24 | 木   | 黒米ごはん・根菜のみそ汁・ししゃも<br>パン粉焼き・厚揚げの煮びたし・りんご           | 塩昆布おにぎり<br>煮干し・麦茶   | 煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・青のり・あつあげ・塩昆布・チーズ                       | 大根・人参・ごぼう・蓮根・小松菜・りんご・枝豆・キャベツ                          | 米・黒米・里芋・パン粉・米油・きび砂糖       | 547 | 20.8  | 438 | 16.6 |
| 25 | 金   | 黒米ごはん・切干大根みそ汁・お魚の<br>ハンバーグ・中華サラダ・りんご              | 冬至かぼちゃ<br>するめ・麦茶    | 油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・豚肉・魚肉・ごま・小豆・するめ                      | 長ネギ・切干大根・玉ねぎ・白菜・人参・りんご・かぼちゃ                           | 米・黒米・パン粉・片栗粉・ごま油          | 549 | 20.7  | 439 | 16.6 |
| 26 | 土   | 豚丼・野菜スープ<br>フロッコリー・バナナ                            | たまりせんべい<br>煮干し・麦茶   | 豚肉・煮干し  | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・大根・フロッコリー・バナナ                       | 米・きび砂糖・米油・たまりせんべい         | 399 | 13.9  | 319 | 11.1 |
| 27 | 日   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 28 | 月   | 親子丼・野菜スープ<br>フロッコリー・バナナ                           | たまりせんべい<br>煮干し・麦茶   | 鶏肉・卵・ウインナー・鰹節・昆布・煮干し                                  | 玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・フロッコリー・バナナ                    | 米・米油・じゃがいも・たまりせんべい        | 415 | 15.1  | 332 | 12.1 |
| 29 | 火   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 30 | 水   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |
| 31 | 木   | ♪休園♪  |                     |   |   |                           |     |       |     |      |

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

# 令和2年 12月離乳食メニュー

| 日  | 曜日 | 昼食   | おやつ                    | 材料  |
|----|----|--|------------------------|---|
| 1  | 火  | 軟飯・豆腐のみそ汁・煮魚<br>お豆サラダ・バナナ                        | 蒸しポテト・麦茶               | 米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・タラ・大豆・キャベツ・バナナ<br>じゃがいも                         |
| 2  | 水  | 軟飯・卵スープ・肉じゃが<br>じゃこ和え・バナナ                        | 米粉パン・麦茶                | 米・卵・長ネギ・昆布・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しらす<br>小松菜・もやし・バナナ・米粉・米油・スキムミルク・きび砂糖 |
| 3  | 木  | 軟飯・小松菜みそ汁・蒸し鮭<br>ひじきサラダ・バナナ                      | 林檎ケーキ・麦茶               | 米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・昆布・鮭・もやし・人参<br>ひじき・バナナ・りんご・薄力粉・卵・豆乳・スキムミルク     |
| 4  | 金  | しらす納豆かけ軟飯・白菜みそ汁<br>高野豆腐の煮物・チーズ・りんご               | しらすおかゆ<br>麦茶           | 米・納豆・しらす・長ネギ・人参・油揚げ・白菜・みそ<br>昆布・高野豆腐・大根・チーズ・りんご・わかめ             |
| 5  | 土  | ♪愛情弁当日♪  | たまりせんべい・麦茶             |   |
| 6  | 日  | ♪休園♪   |                        |   |
| 7  | 月  | 軟飯・白菜の豆乳シチュー<br>野菜スープ・温野菜・バナナ                    | バナナヨーグルト<br>麦茶         | 米・鶏肉・はくさい・人参・玉ねぎ・スキムミルク・豆乳<br>じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー・バナナ・ヨーグルト       |
| 8  | 火  | 軟飯・春雨スープ・オムレツ<br>大根のそぼろ煮・バナナ                     | ツナみそおかゆ<br>麦茶          | 米・春雨・玉ねぎ・にら・じゃがいも・ブロッコリー・鶏肉<br>大根・人参・バナナ・ツナ・きゅうり・片栗粉            |
| 9  | 水  | 軟飯・おでん汁・煮魚<br>切干大根サラダ・りんご                        | ふかしもち<br>麦茶            | 米・大根・人参・昆布・タラ・白菜・切干大根・りんご<br>さつまいも                              |
| 10 | 木  | 軟飯・高野豆腐みそ汁・蒸し鮭<br>ひじき煮物・バナナ                      | おから蒸しパン<br>麦茶          | 米・高野豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・鮭・大豆・人参<br>ひじき・バナナ・おから・薄力粉・豆乳・スキムミルク       |
| 11 | 金  | マーボー豆腐かけ軟飯・人参みそ汁<br>和えもの・チーズ・バナナ                 | 米粉パン・麦茶                | 米・豆腐・豚肉・長ネギ・人参・みそ・片栗粉・昆布・ほうれん草<br>もやし・チーズ・バナナ・米粉・米油・きび砂糖・スキムミルク |
| 12 | 土  | ♪おゆうぎ会♪  |                        |   |
| 13 | 日  | ♪休園♪   |                        |   |
| 14 | 月  | 軟飯・もやしスープ<br>肉野菜炒め・温野菜・バナナ                       | バナナヨーグルト<br>麦茶         | 米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・薄力粉・もやし<br>ブロッコリー・バナナ・ヨーグルト                   |
| 15 | 火  | 軟飯・豆腐みそ汁・蒸し鮭<br>切干大根豆乳煮・りんご                      | 米粉醤油ラーメン<br>麦茶         | 米・豆腐・長ネギ・昆布・みそ・鮭・人参・切干大根<br>小松菜・豆乳・りんご・米粉麺                      |
| 16 | 水  | 軟飯・ひじきスープ・白菜と<br>豚肉蒸し・パスタサラダ・バナナ                 | 鮭おかゆ・麦茶                | 米・卵・ひじき・長ネギ・豚肉・白菜・きゅうり・パスタ<br>人参・バナナ・鮭                          |
| 17 | 木  | 軟飯・わかめみそ汁・煮魚<br>かぶの和え物・りんご                       | 高野豆腐の煮物<br>麦茶          | 米・長ネギ・わかめ・みそ・昆布・タラ・かぶ・きゅうり<br>ブロッコリー・りんご・高野豆腐                   |
| 18 | 金  | 5日納豆かけ軟飯・豚汁<br>おかか和え・チーズ・みかん                     | 米粉パン(りんご)<br>麦茶        | 米・納豆・玉ねぎ・人参・小松菜・豚肉・大根・長ネギ・みそ<br>昆布・白菜・小松菜・チーズ・りんご・米粉・米油・きび砂糖    |
| 19 | 土  | わかめ入り軟飯・ポトフ<br>ゆでたまご・バナナ                         | おせんべい・麦茶               | 米・わかめ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・卵・バナナ・おせんべい                                  |
| 20 | 日  | ♪休園♪   |                        |   |
| 21 | 月  | <b>クリスマスバイキング♪</b><br>軟飯・野菜スープ・鶏団子<br>ポテト・和え物・果物 | <b>おせんべい・麦茶</b>        | 米・卵・鶏肉・じゃがいも・ブロッコリー・人参<br>バナナ・おせんべい・キャベツ                        |
| 22 | 火  | 軟飯・さつまいもみそ汁<br>鶏団子・じゃこ和え・バナナ                     | <b>クリスマスケーキ<br/>麦茶</b> | 米・さつまいも・長ネギ・みそ・昆布・鶏肉・しらす・小松菜<br>もやし・人参・バナナ・薄力粉・卵・きび砂糖・米油        |
| 23 | 水  | 軟飯・もやしみそ汁・筑前煮<br>ひじきサラダ・バナナ                      | 米粉パン<br>チーズ・麦茶         | 米・油揚げ・もやし・わかめ・みそ・昆布・鶏肉・大根・人参<br>きゅうり・玉ねぎ・ひじき・バナナ・米粉・米油・チーズ・きび砂糖 |
| 24 | 木  | 軟飯・大根みそ汁・蒸し鮭<br>厚揚げの煮びたし・りんご                     | チーズおかゆ<br>麦茶           | 米・大根・人参・里芋・みそ・昆布・鮭・厚揚げ・小松菜<br>りんご・チーズ・キャベツ                      |
| 25 | 金  | 軟飯・切干大根みそ汁<br>ハンバーグ・中華サラダ・りんご                    | <b>蒸しかぼちゃ<br/>麦茶</b>   | 米・切干大根・油揚げ・長ネギ・豚肉・玉ねぎ・みそ<br>パン粉・白菜・人参・りんご・かぼちゃ                  |
| 26 | 土  | 軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮<br>ブロッコリー・バナナ                    | おせんべい・麦茶               | 米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・大根・ブロッコリー<br>バナナ・おせんべい                           |
| 27 | 日  | ♪休園♪   |                        |   |
| 28 | 月  | 軟飯・野菜スープ・親子煮<br>ブロッコリー・バナナ                       | おせんべい<br>麦茶            | 米・鶏肉・卵・玉ねぎ・じゃがいも・人参・長ネギ・ブロッコリー<br>バナナ・おせんべい                     |
| 29 | 火  | ♪休園♪   |                        |   |
| 30 | 水  | ♪休園♪   |                        |   |
| 31 | 木  | ♪休園♪   |                        |   |