



# きらり保育園-塩川ドレミ- 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♪

## きらり保育園 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!

きらり保育園では、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。  
きらり保育園では、完食カレンダーを使用し3か月に1回完食賞として賞状とメダルを  
贈り、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♪  
きらり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!  
泣いちゃった!困ってる!笑ってる!とみんなのいろんな顔  
に楽しみながら作りました☺  
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!  
「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きます♪

### まぜまぜ~♪



飾り付けするよ♪



うさぎ組

うさぎ組



「ハリネスミ」



きりん組

きりん組



「雪だるま」



ぞう組

ぞう組



「栗」

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	体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		蛋白質		
					脂質	塩分	脂質	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 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 肉じゃが・じゃこおかか・みかん	米粉パン(チーズ) 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・ブロッコリー	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 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 高野豆腐の煮物・チーズ・りんご	しらすおにぎり 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	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウィンナー・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・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	415	15.1	332	12.1
6 日	♪休園♪								
7 月	パセリライス・白菜の豆乳シチュー 野菜スープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 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・ブロッコリー・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	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 煮干し・麦茶	さつまあげ・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
9 水	煮干しふりかけご飯・春雨スープ オムレツ・大根のそぼろ煮・バナナ	ツナみそおにぎり 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・ブロッコリー・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
10 木	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ひじき煮物・柿	おから蒸しパン 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・さつま揚げ・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 胡麻和え・チーズ・みかん	米粉パン 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	わかめごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウィンナー・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
13 日	♪休園♪								
14 月	パセリライス・冬野菜カレー もやしスープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 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・ブロッコリー・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・鮭のレモン蒸し・切干大根豆乳煮・りんご	米粉醤油ラーメン 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつま揚げ・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・米粉麺・ごま油	443	21.8	354	17.4
16 水	煮干しふりかけご飯・ひじきスープ 白菜と豚肉蒸し・パスタサラダ・バナナ	鮭おにぎり 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・クリスピーフライ・ごまネーズ和え・りんご	高野豆腐ラスク 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・ブロッコリー・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 おかか和え・チーズ・みかん	米粉パン(りんご) 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	♪おゆうぎ会♪								
20 日	♪休園♪								
21 月	煮干しふりかけごはん・さつまいも 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 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
22 火	黒米ごはん・切干大根みそ汁・お魚のハンバーグ・中華サラダ・りんご	冬至かぼちゃ 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
23 水	煮干しふりかけご飯・もやしみそ汁 筑前煮・ひじきサラダ・バナナ	米粉パン 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	クリスマスバイキング♪ チキンライス・卵スープ・から揚げ ポテト・ツリー・サラダ・果物	オレンジゼリー 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・鶏肉・魚肉・鰹節・寒天・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・にら・生姜・ブロッコリー・人参・コーン・みかん・バナナ・キウイ・いちご	米・片栗粉・じゃがいも・米油・きび砂糖	564	21.4	451	17.1
25 金	黒米ごはん・根菜のみそ汁・ししゃも パン粉焼き・厚揚げの煮びたし・りんご	塩昆布おにぎり 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
26 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 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・ブロッコリー・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	♪愛情弁当日♪								
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♪