



令和5(2023)年度 柏崎市
公立・私立保育園

12月の給食だよ!



免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくる栄養素と食材

たんぱく質

基礎体力をつけ、
抵抗力を高める!

肉・魚・卵・大豆・
大豆製品(納豆、豆腐
など)



ビタミンA

鼻、のどなどの粘膜を
保護して、ウイルスの
侵入を防ぐ!

ほうれん草、小松菜、
ブロッコリー、人参な
どの緑黄色野菜



ビタミンC

免疫力を高め、
ウイルスを退治する!

きゃべつ、れんこん、
ピーマンなどの野菜
や芋類、柿、みかん
などの果物



ビタミンE

血行をよくして、
体の冷えを防ぐ!

かぼちゃ、ごま、
大豆、豆乳、オリ
ブ油などの植物油



特定の食材ばかり食べるのではなく、いろいろなものをバランスよくとることが大切です。毎食、主食(ご飯、パン、めん)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ)をそろえた食事、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	金	しろみぎかな や 白身魚のオーロ焼き サマ代のうま煮 なめこ汁 牛乳 心ほうれんそうマフィン	268kcal 18.8g 5.1g 301 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
4	月	おでんスープ チーズ入りキャベツサラダ くだもの 牛乳 心ツナパン	189kcal 15.2g 2.7g 274 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
5	火	マーボー豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 菓子	313kcal 15.9g 9.8g 156 mg 1.6g	魚	白身フライ
6	水	豚肉のアップルソテー ごまあえ かきたまみそ汁 ヨーグルト	259kcal 14.4g 9.8g 210 mg 1.5g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
7	木	五目煮 みそ汁 くだもの 牛乳 心麩のかりんとう	213kcal 17.4g 5.3g 310 mg 1.6g	魚	鮭の ムニエル
8	金	◎もちつき《完全給食》※白米はいりません (3~5歳児) 雑煮 ごまもち きなこもち (0~2歳児) わかめごはん けんちん汁 (共通) ゆかりあえ くだもの ヨーグルト	518kcal 22.7g 9.9g 261 mg 1.0g	淡色 野菜	白菜 スープ
11	月	オープンオムレツ ブロッコリー コンソメスープ 牛乳 菓子	260kcal 12.0g 14.5g 178 mg 2.0g	海藻	昆布煮
12	火	◎カレーの日※白米は持参です シーフードカレー 大根サラダ ゼリー	234kcal 15.5g 6.2g 367 mg 1.5g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
13	水	イデイソポト 野菜スープ くだもの 牛乳 心さつま芋もち	313kcal 15.9g 9.8g 156 mg 1.6g	卵	オムレツ



☺ 冬至とかぼちゃ 12月22日は冬至です！

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。「カロテン」というビタミンが豊富でこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。保育園では12月の献立にみそ汁、手作りおやつにかぼちゃが使われます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
14	木	炒り豆腐 すまし汁 チーズ ミルク 菓子	209kcal 14.5g 9.6g 193 mg 1.5g	肉	鶏の からあげ
15	金	◎誕生会《完全給食》※白米はいりません ピラフ ささみのひ風味揚げ 白菜サラダ たまご 卵スープ プリン	364kcal 17.2g 11.8g 293 mg 2.4g	魚	魚の ホイル焼き
18	月	◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 くだもの 麦茶 ♡おかかチーズおにぎり	232kcal 13.8g 13.2g 332 mg 1.2g	淡色 野菜	切干大根 ナムル
19	火	◎えちゴンのぱくもぐランチ 焼き鮭 大根と豚肉のこってり煮 みそ汁 ヨーグルト	215kcal 22.2g 4.5g 294 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ スープ
20	水	炒り鶏 みそ汁 くだもの 牛乳 ♡ごまクッキー	204kcal 15.3g 3.3g 151 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
21	木	◎クリスマス会《完全給食》※白米はいりません サンタパン ラザニア パプリカサラダ コーンスープ 牛乳 米粉のガトー	395kcal 18.5g 18.9g 212 mg 3.6g	海藻	わかめ スープ
22	金	冬至汁 ひじきサラダ チーズ 牛乳 菓子	254kcal 10.5g 9.6g 202 mg 2.5g	肉	豆腐 ハンバーグ
25	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ミルク 菓子	247kcal 16.0g 12.3g 208 mg 1.5g	芋	大学芋
26	火	さばのみそ煮 昆布あえ すまし汁 牛乳 ♡かぼちゃのケーク	278kcal 22.3g 7.3g 309 mg 2.5g	緑黄色 野菜	おかかあえ
27	水	鶏の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 菓子	253kcal 15.7g 9.9g 244 mg 1.8g	大豆 製品	納豆
28	木	豚汁 ブロッコリーサラダ くだもの ヨーグルト	278kcal 15.0g 12.8g 217 mg 1.2g	卵	かきたま汁

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。

♡は手作りおやつです。