

2023年12月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	カレーライス コンソメスープ(かぶ・コーン) キャベツサラダ	マドレーヌ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 パター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉 たまご	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん かぶ きゅうり コーン缶	牛乳 にゅうめん
2	土	ブルコギ丼(鶏) 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) お浸し	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし パナナ にんじん ほうれん草 ジャム わかめ	牛乳 おにぎり
4	月	ごはん みそ汁(あおさ・だいこん) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	チーズ蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 鮭 チーズ 竹輪 みそ	キウイフルーツ 大根 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん 昆布 あおさ コーン缶	牛乳 ぞうすい
5	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) かぶスープ(かぶ・ハム) 鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ	ひじきご飯 麦茶 オレンジ	カイザーゼンメル 米 マカロニ マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 ハム 油揚げ	かぶ オレンジ にんじん きゅうり マーメイド えのき ひじき ニンニク しょうが	牛乳 うどん
6	水	ごはん すまし汁(おふ・しいたけ) 野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	マシュマロおこし 牛乳 りんご	米 コーンフレーク マシュマロ パター 麩 マヨドレ 三温糖	牛乳 豚肉	りんご きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
7	木	スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ(ハム きゅうり)	わかめおにぎり 麦茶 みかん	スパゲティ じゃがいも 米 マヨドレ パター 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ハム 生クリーム チーズ	玉ねぎ とうもろこし きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ みかん ニンニク	牛乳 ぞうすい
8	金	ごはん みそ汁(もやし・ねぎ) 鶏の塩こうじ揚げ ブロッコリーサラダ	米粉クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 パター 油 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 みそ	バナナ ブロッコリー もやし にんじん ねぎ	牛乳 にゅうめん
9	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・だいこん) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 パター 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 きゅうり しめじ コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
11	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ブリの煮付け(乳児:タラ) のり和え	にんじんケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 パター 三温糖	牛乳 ぶり みそ スキムミルク たら	キウイフルーツ もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり なめこ のり しょうが	牛乳 ぞうすい
12	火	ブリオッシュ トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き サツマイモサラダ	梅じゃこおにぎり 麦茶 オレンジ	ブリオッシュ パン粉 さつまいも 米 マヨドレ マカロニ 三温糖	豚ロース チーズ ダイスカットチーズ しらす	オレンジ 玉ねぎ きゅうり トマト 梅干し	牛乳 うどん
13	水	ごはん すまし汁(みつば・おふ) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	マカロニきな粉 牛乳 りんご	米 マカロニ 三温糖 片栗粉 麩 油	牛乳 鶏もも肉 きな粉	キャベツ りんご 大根 みつば コーン缶	牛乳 おにぎり
14	木	けんちんうどん 生揚げ含め煮 チーズ	クリームパン 牛乳 みかん	うどん クリームパン ごま油 三温糖	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 キャン ディーチーズ 油揚 げ 切れてるチーズ	小松菜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう みかん	牛乳 ぞうすい
15	金	カレーライス コンソメスープ(かぶ・コーン) キャベツサラダ	マドレーヌ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 パター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉 たまご	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん かぶ きゅうり コーン缶	牛乳 にゅうめん
16	土	ブルコギ丼(鶏) 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) お浸し	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし パナナ にんじん ほうれん草 ジャム わかめ	牛乳 おにぎり
18	月	ごはん みそ汁(あおさ・だいこん) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	チーズ蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 鮭 チーズ 竹輪 みそ	キウイフルーツ 大根 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 さやいんげん 昆布 あおさ	牛乳 ぞうすい
19	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) かぶスープ(かぶ・ハム) 鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ	ひじきご飯 麦茶 オレンジ	カイザーゼンメル 米 マカロニ マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 ハム 油揚げ	かぶ オレンジ にんじん きゅうり マーメイド えのき ひじき ニンニク しょうが	牛乳 うどん

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	水	ごはん すまし汁(おふ・しいたけ) 野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	マシュマロおこし 牛乳 りんご	米 コーンフレーク マシュマロ バター 麩 マヨドレ 三温糖	牛乳 豚肉	りんご きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
21	木	スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ(ハム きゅうり)	わかめおにぎり 麦茶 みかん	スパゲティ じゃがいも 米 マヨドレ バター 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ハム 生クリーム チーズ	玉ねぎ とうもろこし きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ みかん ニンニク	牛乳 ぞうすい
22	金	リース風ケチャップライス マカロニスープ チュウリップ唐揚げ フライドポテト ブロッコリーサラダ	ロールケーキ 麦茶	じゃがいも 米 油 片栗粉 三温糖 シュルマカロニ ごま油 ホットケーキ粉	鶏肉 鶏もも肉 牛乳 デザートホイップ	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん ニンニク ミックスベジタブル しょうが 青のり パイナップル いちご	牛乳 にゅうめん
23	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・だいこん) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 きゅうり しめじ コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
25	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ブリの煮付け のり和え	にんじんケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 ぶり みそ スキムミルク たら	キウイフルーツ もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり なめこ のり しょうが	牛乳 ぞうすい
26	火	ブリオッシュ トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き サツマイモサラダ	梅じゃこおにぎり 麦茶 オレンジ	ブリオッシュ 米 さつまいも パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖	豚ロース チーズ ダイスカットチーズ しらす	オレンジ 玉ねぎ きゅうり トマト 梅干し	牛乳 うどん
27	水	ごはん すまし汁(みつば・おふ) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	マカロニきな粉 牛乳 りんご	米 マカロニ 三温糖 片栗粉 麩 油	牛乳 鶏もも肉 きな粉	キャベツ りんご 大根 みつば コーン缶	牛乳 おにぎり
28	木	けんちんうどん 生揚げ含め煮 チーズ	クリームパン 牛乳 みかん	うどん クリームパン ごま油 三温糖	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 キャンディーチーズ 油揚げ 切れてるチーズ	小松菜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう みかん	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	562 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	20.0 g	カルシウム	160 mg		
		脂 質	18.7 g	ビタミンC	32 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	4.1 g		

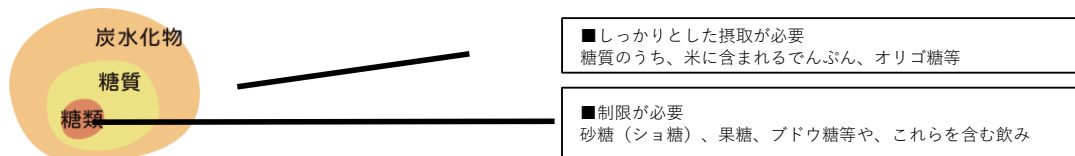
・12月の誕生会は22日です。
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
 ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、16g程度を、1日の子どもの適量としています。



<飲み物・菓子に含まれる糖類*の量>

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	チョコレート20g	シュークリーム1個	プリン1個
約22g	約26g	約11g	約17g	約14g

1日の推奨量:16g (子ども)