



給食だより

木の実幼稚園

なかなか気温が下がらず、11月に入っても暖かい日がありましたが、最近日は短くなり、日に日に寒さも厳しくなってきました。

2024年もあと1ヶ月ですね。

音楽会、クリスマス、大晦日、そしてお正月、12月は楽しいイベントが盛りだくさんです！

朝晩の冷え込みや空気の乾燥によって風邪をひきやすい季節ですが、

規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの良い食事、睡眠、手洗いなどをしっかりと行い
終業式まで元気に登園してきてくださいね♪



☆給食最終日 特別メニュー☆



毎年給食最終日は豪華なメニューで締めくくりますが、今年の給食最終日のメインはフライドチキン！バーベキュー焼きや唐揚げ、チキン南蛮など鶏肉のメニューは木の実幼稚園の子どもたちに大人気。今回はそんな鶏肉メニューの中から特別感のできるよう、フライドチキンに挑戦します！デザートは、はあとすのパティシエが作ったクリスマスケーキです ✨
給食を見に来る子どもたちの反応が今から楽しみです。

給食室

最近子どもたちの食欲が増し、残食もかなり少なくなりました。

酢の物やおかか和えなど、味付けによっては残食が増えるので、食べやすいようもっと工夫していきます！

11月には栗ご飯をしました。

使用した栗は京丹波の栗で、はあとすの従業員やその子どもたちが拾ったものです。

3週間ほど前から給食室のみんなで少しずつ剥き、なんとか間に合わせることができました。

一粒一粒がとても大きい、立派な栗ばかりでした ✨

あまり食べる機会もないかと思うので、おいしく食べて食経験を増やしてくれたら嬉しいです。

来年もどうぞよろしくお願いいいたします。

冬至について (12/22)



冬至の日は太陽が出ている時間が一年の中で一番短く、夜が一番長い日です。太陽が生まれ変わる日とも考えられています。

冬至といえば、「南瓜(なんきん)」



「ん(運:うん)」がたくさんつくからと縁起が良いものとして古くから冬至の日に食べられてきました。また、旬は夏ですが保存がきくことから冬の貴重な栄養源として重宝されてきました。

風邪予防に役立つビタミンAも多く含まれており冬にぴったりの食材です。

冬至の日の夜は「ゆず湯」

冬が旬のゆずは、香りが強く「強い香りの素には邪気が起こらない」という考えから太陽が生まれ変わる節目に邪気を寄せ付けなくするようにとゆず湯に入るようになりました。美肌効果も風邪予防にもなるので親子でゆず湯につかってよい年越しにぞなえましょう♪



ハートフードクリエーツ株式会社




木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

12月献立表



2024年

木の実幼稚園

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
2 (月)	ご飯			精白米		395 kcal	動物ビスケット	
	鯛のみぞれ煮	鯛	大根	本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,しょうが	15.7 g	りんごジュース	
	ピザポテト	ウインナー,チーズ	コーン	じゃが芋	ケチャップ,食塩	15.0 g		
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん		淡口醤油,みりん,食塩	1.9 g		
3 (火)	チキンライス	鶏もも肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	精白米,本和香糖,サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,料理酒	316 kcal	型抜きケーキ	
	かぼちゃとツナのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	9.1 g	お茶	
	コンソメスープ		キャベツ,しめじ		パセリ,コンソメ,食塩	8.2 g		
						1.1 g		
4 (水)	ご飯			精白米		324 kcal	ハッピーターン	
	ミートボールのトマト煮	ミートボール	玉ねぎ,しめじ,ピーマン,トマト缶	本和香糖,オリーブ油	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	12.2 g	ちょぼちょぼ	
	ほうれん草のナムル		ほうれん草,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	7.2 g	オレンジジュース	
	ずまし汁	豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし			淡口醤油,みりん,食塩	1.9 g		
5 (木)	ほうとう風うどん	豚肉,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜,大根,白菜,にんじん,しめじ	うどん		266 kcal	ビスコ	
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	13.8 g	フルーツラムネ	
	みかん		みかん			7.0 g	カルピスジュース	
						1.5 g		
6 (金)	ご飯			精白米		365 kcal	おにぎり煎餅	
	チーズタッカルビ	鶏もも肉,赤味噌,チーズ	玉ねぎ	さつま芋,本和香糖	濃口醤油,ケチャップ,にんにく,しょうが	14.6 g	りんごジュース	
	春雨サラダ	ローズハム	胡瓜	春雨,本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	12.2 g		
	中華スープ		チンゲン菜,もやし,にんじん	ごま油	淡口醤油,食塩,中華味	1.4 g		
9 (月)	ご飯			精白米		331 kcal	プリン	
	大根そぼろ煮	鶏ひき肉,いんげん,昆布,かつおぶし	大根,にんじん	本和香糖,片栗粉	みりん,料理酒,淡口醤油	13.9 g	お茶	
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪,青のり		マヨネーズ,本和香糖		7.9 g		
	穴煎餅	豚肉,昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん	蜜芋	淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g		
10 (火)	ロールパン			ロールパン		327 kcal	塩昆布おにぎり	
	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油	とんかつソース	14.3 g	お茶	
	アスパラとコーンのリザー		アスパラガス,玉ねぎ,コーン	サラダ油	食塩,こしょう,料理酒,濃口醤油,にんにく	14.3 g		
	にんじんポターージュ	牛乳	人参,玉ねぎ		シチュー・ミクスクリューム,コンソメ,パセリ	1.7 g		
11 (水)	各野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,大根,れんこん,ごぼう	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレーウ	394 kcal	あんぱんまん煎餅	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん	本和香糖,サラダ油	淡口醤油,米酢,食塩	10.6 g	ラムネ	
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	8.7 g	りんごジュース	
						1.9 g		
12 (木)	お弁当日 							まんまるポテト揚げ お茶
13 (金)	午前保育 (預かり保育無し)							
14 (土)	音楽会 							
16 (月)	振替休日 							
17 (火)	豚丼	豚肉,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	精白米,サラダ油,本和香糖	しょうが,にんにく,みりん,料理酒,濃口醤油	329 kcal	ミーレビスケット	
	豆腐サラダ	豆腐	胡瓜,にんじん		和風胡麻醤油ドレッシング	15.4 g	カルピスジュース	
	りんご		りんご			5.7 g		
						0.7 g		
18 (水)	人参ごはん		にんじん	精白米	淡口醤油, 料理酒	322 kcal	狸だべよ	
	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ,パン粉	食塩,料理酒,パセリ	16.5 g	オレンジジュース	
	南瓜のいとこ煮	ゆで小豆	南瓜		淡口醤油,みりん	7.4 g		
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜			1.2 g		
19 (木)	個人懇談① (午前保育)							きな粉揚げパン お茶
20 (金)	個人懇談② (午前保育)							お昼ラスク お茶
23 (月)	栗飯			精白米	栗飯	571 kcal	スモアクッキーサンド	
	フライドチキン	鶏むね肉,牛乳		マヨネーズ,薄力粉,サラダ油	にんにく,食塩,こしょう,コンソメ	21.5 g	お茶	
	ポテトサラダ		にんじん,ブロッコリー,コーン	じゃが芋,マヨネーズ	食塩	22.8 g		
	ミルク煮のこスープ	牛乳	舞茸,しめじ,玉ねぎ		コンソメ,食塩,パセリ	1.8 g		
	クリスマスショートケーキ	たまご,牛乳,生クリーム	イチゴジャム	本和香糖,薄力粉,無塩バター,グラニュー糖	水あめ			
24 (火)	真模式							

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	358kcal	14.3g	10.6g	1.5g

冬季特別保育

25日(水)：クリスマスカップケーキ、お茶
26日(木)：黒ごまクッキー、お茶
27日(金)：さつま芋とりんごのおゆき、お茶

[月間栄養価一覧表]

2024年12月

予定献立

予定(3~5歳)

木の実幼稚園

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
2 月	ご飯、鯖のみぞれ煮、ピザポテト、すまし汁	321.78	395	15.7	15.0	1.9		
3 火	チキンライス、かぼちゃとツナのマヨ焼き、コンソメスープ	315.83	316	9.1	8.2	1.1		
4 水	ご飯、ミートボールのトマト煮、ほうれん草のナムル、すまし汁	367.12	324	12.2	7.2	1.9		
5 木	ほうとう風うどん、白身魚フライ、みかん	377.30	266	13.8	7.0	1.5		
6 金	ご飯、チーズタッカルビ、春雨サラダ、中華スープ	302.10	365	14.6	12.2	1.4		
9 月	ご飯、大根そぼろ煮、ちくわの和風マヨ焼き、沢煮椀	334.28	331	13.9	7.9	1.5		
10 火	ロールパン、チキンカツ、アスパラとコーンのソテー、にんじんポタージュ	334.41	327	14.3	14.3	1.7		
11 水	冬野菜カレーライス、ブロッコリーのサラダ、オレンジゼリー	311.29	394	10.6	8.7	1.9		
17 火	豚丼、豆腐サラダ、りんご	229.74	329	15.4	5.7	0.7		
18 水	人参ごはん、鮭のパン粉焼き、南瓜のいとこ煮、味噌汁	304.95	322	16.5	7.4	1.2		
23 月	菜飯、フライドチキン、ポテトサラダ、ミルクきのこスープ クリスマスショートケーキ	396.79	571	21.5	22.8	1.8		
期間内の合計		3595.59	3940	157.6	116.4	16.6		
動物性脂質比率 51.55 %		一日あたりの平均		326.87	358	14.3	10.6	1.5
		基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
		充足率		0.0	94.2	100.0	100.0	150.0