

江東区白河かもめ保育園  
平成30年度12月(師走)献立表



目標：冬野菜を食べよう  
・冬野菜を知り、美味しく食べる  
・日本の伝統食を知る

テーマ野菜：南瓜

今月の食育活動  
6日：南瓜の話 (ひよこ組・幼児)  
7日：パン作り (月組)  
11日：南瓜の種取り (ひよこ組)  
12日：お菓子の家づくり (月組)  
18日：南瓜のクッキーづくり (星組)

	月	火	水	木	金	土	
日	3						1
予定	「冬野菜を食べよう！」						
昼食	冬野菜といえば、どの野菜をイメージしますか？大根、かぶ、白菜、ほうれん草、などなど。寒い日はお野菜がたくさん入った温かいお料理が食べたいですね。冬野菜には、ビタミンAとCが多く含まれています。ビタミンAは皮膚や喉・鼻の粘膜を守り、ビタミンCは感染症を予防する働きがあります。また、根菜類に多く含まれる食物繊維や、大根・かぶに含まれるジアスターゼという消化酵素がお腹の調子を整えてくれます。今月の献立は、そんな栄養満点の冬野菜をメインにからだ温まる献立となっています。						・そぼろ丼 ・かぶのゆかり和え ・切り干し大根と若布の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ							・ゼリー ・せんべい ・牛乳
日	3	4	5	6	7	8	
予定	異文化交流・身体計測	避難訓練	かもめひろば				
昼食	・麦ご飯 ・鮭のマヨ焼き ・大根の利休和え ・さつま芋ときのこの味噌汁 ・みかん	・雑穀ご飯 ・おからと蓮根のつくね焼き ・切干大根の煮物 ・かぶと若布の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草の納豆和え ・なめこのみぞれ汁 ・オレンジ	・南瓜とチキンのトマトドリア ・フレンチサラダ ・お豆のスープ ・ももゼリー	・ご飯 ・かじきの柚子味噌焼き ・蓮根の甘酢漬け ・のっぺい汁 ・みかん	・ご飯 ・豚肉と野菜の生姜炒め ・じゃが芋と人参の含め煮 ・若布とお麩の味噌汁 ・バナナ	
午後のおやつ	・バナナマフィン ・牛乳	・南瓜クッキー ・牛乳	・ベーコンときのこのピラフ ・麦茶	・若布のあったかうどん ・麦茶	・ウインナーパン ・牛乳	・ビスケット ・ウエハース ・牛乳	
日	10	11	12	13	14	15	
予定		体育遊び	野菜の日	歯科検診		大きくなった会	
昼食	・ご飯 ・鱈の照り焼き ・根菜とひじきの和風サラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・りんご	・鮭と大豆のおこわ ・ほかほかおでん ・胡瓜とたくあんのおかか和え ・みかん	・ご飯 ・南瓜コロッケ ・温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ・厚揚げと白菜の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鱈の塩焼き ・小松菜としめじの煮びたし ・里芋とキャベツの味噌汁 ・りんご	・カレーうどん ・水菜とツナのポン酢和え ・白花豆の甘煮 ・バナナ	・そぼろ丼 ・かぶのゆかり和え ・切り干し大根と若布の味噌汁 ・オレンジ	
午後のおやつ	・パンプティング ・牛乳	・小松菜とチーズのチヂミ ・麦茶	・五目おにぎり ・麦茶	・パンプキンバター ・牛乳	・チーズドック ・牛乳	・ゼリー ・せんべい ・牛乳	
日	17	18	19	20	21	22	
予定	0歳児健康診断・造形	スポーツ教室		お茶会	クリスマス会・かもめひろば・おもちゃ病院		
昼食	・麦ご飯 ・鮭のマヨ焼き ・大根の利休和え ・さつま芋ときのこの味噌汁 ・みかん	・雑穀ご飯 ・おからと蓮根のつくね焼き ・切干大根の煮物 ・かぶと若布の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草の納豆和え ・なめこのみぞれ汁 ・オレンジ	・南瓜とチキンのトマトドリア ・フレンチサラダ ・お豆のスープ ・ももゼリー	・ダッチロール ・ビーフシチュー ・ポテトサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・豚肉と野菜の生姜炒め ・じゃが芋と人参の含め煮 ・若布とお麩の味噌汁 ・バナナ	
午後のおやつ	・バナナマフィン ・牛乳	・南瓜クッキー ・牛乳	・ベーコンときのこのピラフ ・麦茶	・若布のあったかうどん ・麦茶	・お楽しみクリスマスケーキ ・ホットミルク	・ビスケット ・ウエハース ・牛乳	
日	24	25	26	27	28		
予定			野菜の日		保育納め		
昼食							
午後のおやつ		・生姜ご飯 ・かじきの柚子味噌焼き ・南瓜の甘煮 ・蓮根の甘酢漬け ・のっぺい汁 ・金柑	・ご飯 ・南瓜コロッケ ・温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ・厚揚げと白菜の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鱈の塩焼き ・小松菜としめじの煮びたし ・里芋とキャベツの味噌汁 ・りんご	・カレーうどん ・水菜とツナのポン酢和え ・白花豆の甘煮 ・バナナ	・ビスケット ・ウエハース ・牛乳	
午後のおやつ		・南瓜白玉 (乳児:マカロニきな粉) ・緑茶	・五目おにぎり ・麦茶	・パンプキンバター ・牛乳	・チーズドック ・牛乳		

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カルシウム強化のため、午前の牛乳提供、おやつ時に小魚を提供します。  
※ はクッキングを行います。エプロンのご用意をお願いします。