



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 白身魚のソース煮 なめこ汁 さつまいものうま煮 ミルク	268kcal 18.8g 5.1g 301 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
4	月	ぶたにく 豚肉のアップルソーザ ごまあえ キャベツのかきたまみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
5	火	インディアンポテト くだもの やさしい 野菜スープ ヨーグルト	313kcal 15.9g 9.8g 156 mg 1.6g	卵	オムレツ
6	水	ごもくに 五目煮 くだもの 麩のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	259kcal 14.4g 9.8g 210 mg 1.5g	魚	鮭の ムニエル
7	木	シューマイ じゃがいものみそ汁 おひたし ミルク	213kcal 17.4g 5.3g 310 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら
8	金	さけ 鮭のオーロラ焼き くだもの 麩のみそ汁 きりぼしだいこんに 切干大根煮 ぎゅうにゅう 牛乳	199kcal 13.7g 9.9g 186 mg 1.7g	淡色 野菜	白菜 スープ
11	月	オープンオムレツ コンソメスープ ブロッコリー ぎゅうにゅう 牛乳	260kcal 12.0g 14.5g 178 mg 2.0g	海藻	昆布煮
12	火	い どうふ 炒り豆腐 わかめのみそ汁 くだもの ミルク	234kcal 15.5g 6.2g 367 mg 1.5g	肉	鶏の からあげ
13	水	【完全給食】 シーフードカレー だいこん 大根サラダ いんりょう ヨーグルト飲料		大豆 製品	厚揚げの 煮物



☺ 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いわれます。保育園では12月の献立にシチュー、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	とりてや 鶏の照り焼き きんぴらごぼう あぶらあ しる 油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	209kcal 14.5g 9.6g 193 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
15	金	ポークビーンズ わかめスープ くだもの ミルク	237kcal 15.2g 5.0g 293 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
18	月	☺いい歯・食育の日 だいす こうなご あ に 大豆と小女子の揚げ煮 ごもくじる チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	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 や ざけ だいこん ふたにく に 焼き鮭 大根と豚肉のこってり煮 じゃがいものみそ汁 しる ミルク	215kcal 22.2g 4.5g 294 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ スープ
20	水	い とり 炒り鶏 すまし汁 ヨーグルト	204kcal 15.3g 3.3g 151 mg 1.7g	大豆 製品	納豆
21	木	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ す ミルク	211kcal 15.1g 2.9g 275 mg 1.6g	芋	大学芋
22	金	とうじる 冬至汁 ひじきサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	254kcal 10.5g 9.6g 202 mg 2.5g	肉	豆腐 ハンバーグ
25	月	ローストチキン フレンチサラダ かぼちゃのシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	247kcal 16.0g 12.3g 208 mg 1.5g	海藻	わかめ スープ
26	火	さばのみそ煮 けんちん汁 くだもの しる ミルク	278kcal 22.3g 7.3g 309 mg 2.5g	緑黄色 野菜	おかかあえ
27	水	マーボー豆腐 かいふ かぼちゃのみそ汁 しる ヨーグルト	253kcal 15.7g 9.9g 244 mg 1.8g	魚	白身フライ
28	木	とんじる 豚汁 ブロッコリーサラダ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	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。