



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、オリー
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 白身魚のソースかけ みそ汁 さつまいもサラダ 牛乳 手作りアメリカンドッグ風マフィン	268kcal 18.8g 5.1g 301 mg 2.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
4	月	ぶたにく 豚肉のアップルジンジャー みそ汁 ごまあえ 牛乳 手作りコーンマカロン	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	❖発表会❖ 給食はありません			
7	木	りす組リクエスト給食 ☆たれかつ ☆かきたま汁 ☆おひたし 牛乳 手作りバナナ米粉スティック	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 きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁 牛乳 手作りバスチー風トースト	199kcal 13.7g 9.9g 186 mg 1.7g	淡色 野菜	白菜 スープ
11	月	い どうふ 炒り豆腐 みそ汁 チーズ ヨーグルト	260kcal 12.0g 14.5g 178 mg 2.0g	海藻	昆布煮
12	火	☆ほうれん草キッシュ ブロッコリー コンソメスープ ミルク カステラ	234kcal 15.5g 6.2g 367 mg 1.5g	肉	鶏の からあげ
13	水	カレーの日*白ご飯持参 チキンカレー フレンチサラダ プリン	226kcal 15.7g 7.1g 198 mg 2.0g	大豆 製品	厚揚げの 煮物

☆マークはりす組の子どもたちからのリクエストメニューです。



◎ 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月の献立にシチュー、みそ汁など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	もちつき【完全給食】*白ご飯はいりません そうに 雑煮 きな粉もち くだもの ㊟わかめごはん けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 くだもの ヨーグルト		卵	卵焼き
15	金	ポークビーンズ わかめスープ くだもの ゼリー	237kcal 15.2g 5.0g 293 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
18	月	とうじり 冬至汁 ひじきサラダ くだもの ヨーグルト	232kcal 13.8g 13.2g 332 mg 1.2g	淡色 野菜	切干大根 ナムル
19	火	い 炒り鶏 すまし汁 プリン	215kcal 22.2g 4.5g 294 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ スープ
20	水	㊟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 五目汁 チーズ ヨーグルト	204kcal 15.3g 3.3g 151 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
21	木	㊟えちゴンのばくもぐランチ 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 みそ汁 ゼリー	211kcal 15.1g 2.9g 275 mg 1.6g	芋	大学芋
22	金	クリスマス会*白ご飯持参 クリスピーチキン みかん入りさっぱりサラダ かぼちゃのシチュー ジョア セレクトケーキ	254kcal 10.5g 9.6g 202 mg 2.5g	大豆	納豆
25	月	さばのみそ焼き だいこん けんちん汁 牛乳 手作り肉まん	247kcal 16.0g 12.3g 208 mg 1.5g	海藻	わかめ スープ
26	火	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません ごもく 五目おこわ にくだんご カラフルナムル ぶゆやさい ミニデザート 冬野菜スープ ヨーグルト		緑黄色 野菜	ほうれん草 のお浸し
27	水	マーボー豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りすなっ麩	253kcal 15.7g 9.9g 244 mg 1.8g	魚	白身フライ
28	木	とんじり 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。 柏崎市子ども未来部 保育課