

12月給食予定献立表(3歳以上児)

今年も残りわずかになりました。寒さも一段と増し、体調を崩しやすい季節になってきました。厳しい冬を元気に過ごすためにも、風邪に負けない体を作りましょう。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!



ビタミンたっぷり! にんじんに注目!!

にんじんはセリ科の野菜で、おもに大きくなつた根の部分を食べます。また、にんじんは産地を変えて1年中収穫のできるため、冬には貴重なビタミン源です。保育園でも年間の給食登場回数ナンバーの食べ物です。和洋中どの料理にも合いますので、ご家庭でも積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

えりょう栄養ぎっれい!



にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高める力がたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムも含まれます。品種改良で甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にすら人も減ってきました。

れつとう列島をリレーし、年中収穫



主な旬は春と秋ですが、全國で気候に応じ、適した品種が栽培されています。主産地をリレーすることで、一年を通して収穫できるのを価格が安定しています。

にんじんの原産地は中国東のアガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄、白、紫色のものもあります。おせちに使われる赤い「金時にんじん」は、先に日本に伝わった東洋種です。

皮も葉もおいしい!



皮の方が栄養豊富で、お店で売られているものは土や泥をすり落としているため、家庭では水で洗ってそのまま使って丈夫です。

これから寒くなる時期ににんじんは甘みが増しておいしくなり、さらに油を使った料理にすると味がまろやかになり、カロテンの吸収もよくなります。秋冬は虫もいなくなるため、手に入らるら葉もぜひ食べてみてください。ビタミンCやカルシウムも含み、かき揚げやサラダなどがおすすめです。



誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。

楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながります。「おいしいね」と声をかけ合い、保育園での出来事を話しながら、家族での楽しい時間をすごしましょう!

おたのしみ献立

今月は
『倉田保育園』
からのおたのしみ
献立です



日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 ベ も の の は た ら き
1	月	ごはん	スパイシーチキン・キャベツとひじきのサラダ・豆腐とチンゲン菜の中華スープ	せんべい	牛乳	おにぎり: 517kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.3g
2	火	ごはん	赤魚の磯辺揚げ・ほうれんそうと moyashi のホン酢和え・ふとえのきだけのすまし汁・みかん	☆杏仁豆腐		赤魚、あおのり、こんぶ、かつお節
3	水	パン	みそラーメン・しゅうまい・切干大根ときゅうりのナムル・バナナ	☆チヂミ	牛乳	おにぎり: 548kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.5g
4	木	ごはん	さばバーグ・ブロッコリーとキャベツのごま和え・  かみかみデー☆蒸しさつまいも	☆蒸しさつまいも	牛乳	おにぎり: 628kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.5g
5	金	ごはん	豚肉の焼き肉炒め・春雨の酢の物・しめじのわかめスープ・バナナ	ヨーグルト		豚肉、かまぼこ、わかめ、ヨーグルト
6	土	わかめうどん	みかん	パン	牛乳	おにぎり: 376kcal たんぱく質: 13.8g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.5g
8	月	ハヤシライス	ウインナー・ブロッコリーとキャベツの花かづお和え	ワッフル	ショア	豚肉、ウインナー、かつお節、ショア
9	火	ごはん	赤魚のから揚げ・白菜ときゅうりのあっさり漬け・チンゲン菜とえのきだけのすまし汁・みかん	☆手作りりんごゼリー		赤魚、塩昆布、かつお節、こんぶ
10	水	パン	照り焼きチキン・ポテトサラダ・だいこんとしめじのコンソメスープ・バナナ	☆マカロニあべかわ	牛乳	おにぎり: 622kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.1g
11	木	ごはん	さばの塩焼き・卵の花炒り煮・こまつなどにんじんのみそ汁・みかん	☆青菜のおにぎり	お茶	さばは、おから、油揚げ、かづお節、煮干し、みそ
12	金	ごはん	肉じゃが・ブロッコリーとキャベツのサラダ・豆腐とわかめのすまし汁・バナナ	ピスケット	牛乳	おにぎり: 535kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.8g
13	土	しょうゆラーメン	みかん	パン	牛乳	おにぎり: 467kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.2g
15	月	ごはん	厚揚げ麻婆・キャベツともやしの酢の物・つみれ汁	せんべい	牛乳	おにぎり: 587kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 24.4g 食塩相当量: 2.1g
16	火	ごはん	赤魚の煮付け・ほうれんそうとえのきだけのナムル・たまねぎとなめこのみそ汁・バナナ	☆にんじんポッキー	牛乳	おにぎり: 540kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.5g
17	水	パン	揚げ餃子・マカロニサラダ・コーンスープ・みかん	プリン		餃子、ハム、ベーコン
18	木	ごはん	焼き酢豚・ブロッコリーとキャベツのごまえ・さつまいもとたまねぎのみそ汁・バナナ	☆ツナサンド	牛乳	おにぎり: 660kcal たんぱく質: 27.7g 脂質: 20.0g 食塩相当量: 2.3g
19	金	ごはん	さけのみそマヨ焼き・  かみかみデー☆米粉クッキー	米粉クッキー	ショア	おにぎり: 521kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 2.3g
20	土	肉うどん	パン	牛乳		牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ
22	月	ごはん	いわしのみそ煮・こまつなど  キャベツの花かづお和え・かぼちゃのクリーミーシチュー	干し芋	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、かつお節、鶏肉
23	火	ごはん	豚肉のしょうが焼き・ほうれん草と白菜ののり和え・じゅうがいもとたまねぎのみそ汁・みかん	☆食パンきなこラスク	牛乳	牛乳、豚肉、のり、煮干し、みそ、きな粉
24	水	チキンライス	星のハンバーグ・ブロッコリーのサラダ・  誕生日コンソメスープ・パイン缶	クリスマスカッピーデザート		おにぎり: 466kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 2.1g
25	木	ごはん	さばの竜田揚げ・華風サラダ・チンゲン菜としいたけのすまし汁・バナナ	☆ピザトースト	牛乳	おにぎり: 629kcal たんぱく質: 26.7g 脂質: 24.5g 食塩相当量: 1.8g
26	金	ごはん	年越しきつねうどん・高野豆腐の含め煮・こまつなど切干大根のごま和え・みかん	パイ	野菜ジュース	おにぎり: 597kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.6g
27	土	カラーライス	パイイン缶	ミニメロンパン	野菜ジュース	おにぎり: 531kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.3g