

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っていきましょう。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!



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、家族でのい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』
からの献立です



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、おもに大きくなっ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。

栄養ざっしり!

にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。



列島をリレーし、年中収穫

主な旬は春と秋ですが、全国で気候に際し、適した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通して収穫できるので価格が安定しています。
にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、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、赤のものもあります。おせちに便われる赤い「金時(きんじ)にんじん」は、先に日本に伝わった西洋種です。



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てによく洗っているため、家庭では水で洗ってそのまま使っても大丈夫です。
これから寒くなる時期の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、手に入ったら葉もぜひ食べてみてください。ビタミンCや鉄、カルシウムも含まれ、かき揚げやサラダなどがおすすめです。



日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き
				☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくる おもに熱や力のもとになる おもにからだの調子を整える
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	牛乳、鶏肉、ひじき、木綿豆腐 米、みりん、せんべい
2	火	ごはん	赤魚の磯辺揚げ・ほうれんそうともやしのポン酢和え・ふとえのきだけのすまし汁・みかん	☆杏仁豆腐		赤魚、あおりの、こんぶ、かつお節 米、小麦粉、油、ふ、杏仁豆腐、三温糖
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	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、しゅうまい、くきわかめ、チーズ パン、中華めん、油、ごま油、ごま、チヂミミックス
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・白菜と油揚げのみそ汁・みかん	☆蒸しさつまいも	牛乳	牛乳、さばほくし身、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ 米、パン粉、片栗粉、みりん、三温糖、ごま、さつまいも
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 米、油、はるさめ、三温糖
6	土	うどん	みかん	パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、みりん、パン
8	月	ハヤシ	ウインナー・ブロッコリーとキャベツの花かつお和え	ワッフル	ジョア	豚肉、ウインナー、かつお節、ジョア 米、じゃがいも、ハヤシルワ、ワッフル
9	火	ごはん	赤魚のから揚げ・白菜ときゅうりのあさり漬け・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 米、みりん、かたくり粉、油
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	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉 パン、みりん、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、三温糖
11	木	ごはん	さばの塩焼き・卵の花炒り煮・こまつなとにんじんのみそ汁・みかん	☆青菜のおにぎり	お茶	さば、おから、油揚げ、かつお節、煮干し、みそ 米、しらたき、みりん、三温糖、油
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	ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、かつお節、こんぶ 米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ビスケット
13	土	しょうゆラーメン	みかん	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、ごま油、パン
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	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、つみれ 米、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、せんべい
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・たまねぎとねごのみそ汁・バナナ	☆にんじんポッキー	牛乳	牛乳、赤魚、煮干し、みそ、あおりのり 米、三温糖、みりん、ごま油、いんげん、バター、油
17	水	パン	揚げ餃子・マカロニサラダ・コンソメスープ・みかん	プリン		餃子、ハム、ベーコン パン、油、マカロニ、マヨドレ、ポタージュソース、プリン
18	木	ごはん	焼き豚・ブロッコリーとキャベツのごま和え・さつまいもとたまねぎのみそ汁・バナナ	☆ツナサンド	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、煮干し、みそ、ツナ 米、かたくり粉、油、三温糖、ごま、さつまいも、パン、マヨドレ
19	金	ごはん	さけのみそマヨ焼き・まわりのきんぴらごぼう・もずくスープ・みかん	米粉クッキー	ジョア	さけ、みそ、まわりのきんぴら、もずく、ジョア 米、マヨドレ、みりん、しらたき、三温糖、油、米粉クッキー
20	土	肉うどん	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ 干しうどん、みりん、三温糖、パン
22	月	ごはん	いわしのみそ煮・こまつなとキャベツの花かつお和え・かぼちゃのクリームシチュー	干し芋	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、かつお節、鶏肉 米、油、クリームシチュー、干し芋
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・じゃ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 米、三温糖、油、じゃがいも、パン、バター
24	水	クリスマス	星のハンバーグ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ・パン	クリスマスカップデザート		鶏肉、星のハンバーグ 米、マカロニ、クリスマスカップデザート
25	木	ごはん	さばの竜田揚げ・華風サラダ・チンゲン菜としめじのすまし汁・バナナ	☆ピザトースト	牛乳	さば、かまぼこ、かつお節、こんぶ、ハム、チーズ 米、みりん、かたくり粉、油、はるさめ、ごま油、三温糖、パン
26	金	ごはん	年越しきつねうどん・高野豆腐の含め煮・こまつなと切干大根のごま和え・みかん	パイ	野菜ジュース	かまぼこ、こんぶ、かつお節、油揚げ、高野豆腐 米、干しうどん、みりん、三温糖、ごま、パイ
27	土	カレー	パン	ミニメロンパン	野菜ジュース	鶏肉 米、じゃがいも、油、カレー、ミニメロンパン、野菜ジュース

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 544kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.7g

都合により変更する場合があります。