

12がつ

おたのしみメニュー

H27

はぎわらみなみほいくえん

さわさにまけないしょくじをしよう!



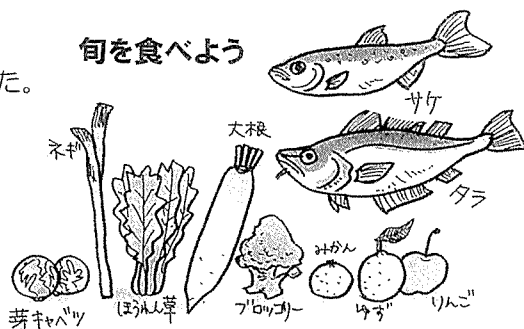
1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
りんご とりにくのこうみやき かわりおひたし ごはん みそしる	バナナ さわらのしろみそやき ごもくきんぴら むぎごはん かきたまじる	オレンジ チキンナゲット シーザーサラダ ロールパン ビーフシチュー	《はっぴょうかい》 保育園の給食室で お弁当を準備します。 おにぎり・いなりすし メンチかつ・ウィンナー たまご焼き・シューマイ ポテト・えだまめ・トマト チーズ・みかん	
ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうマカロニあべかわ	ぎゅうにゅうあまからだんご	ヨーグルト	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
りんご オニオンリング ブロッコリーサラダ カレーライス ごはん	みかん やさしいりオムレツ スパゲティサラダ 発芽玄米ごはん クラムチャウダー	バナナ しろみさかなのピザふう だいこんのもの ごはん みそしる	オレンジ やきとうふのとりみそかけ ひじきのもの むぎごはん すましじる	りんごゼリー ちくわのあまに ほうれんそうナムル やきそば
ぎゅうにゅうせんべい	フルーツポンチ	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅうマドレーヌ	ぎゅうにゅうクリームパン
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
オレンジ だいずあまに しょうゆフレンチ さんしょくどんぶり	りんご ぶたにくとれんこんいため おひたし むぎごはん みそしる	《たんじょうかい》 みかん えびカツ フレンチサラダ ケチャップライス コーンスープ	チーズ ちゅうかポテト カリフラワーサラダ みそにこみうどん	ブルー さけフライ キャベツしおこんぶあえ 発芽玄米ごはん けんちんじる
ぎゅうにゅうココアむしパン	ぎゅうにゅうウエハース	ぎゅうにゅうドーナツ	ぎゅうにゅうジャムサンド	ジョアせんべい
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
りんご こうなご マロニーちゅうかあえ ごはん にくじゃが	オレンジ かぼちゃちゅうかふう やきししゃも むぎごはん みそしる	てんのうたんじょうび	《クリスマスかい》 おにぎり・サンドイッチ からあげ・いかフリッター ミニグラタン・サラダ ブロッコリー・プチトマト クリスマスゼリー	みかん ハッシュドポテト チーズサラダ ツナスパゲティ
ぎゅうにゅうたいやき	ぎゅうにゅうビスケット		ぎゅうにゅういちごショートケーキ	かじつうるおいゼリー

※都合により献立内容が変更することがあります。

なぜにまけない 食生活を!

「師走」です。12月になったとたんに、なぜか気ぜわしいですね。寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足など不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養を十分摂りましょう。風邪気味になったら、温かい飲み物や消化のよい食べ物を!

旬を食べよう



おべんとうのひ

お弁当とお茶を
お願いします。

やさしいジュース
せんべい



食育だより

平成27年12月

萩原南保育園

“ながら食べ”は、いけないの？

テレビを見ながら食事をする”ながら食べ”をしていませんか？

食卓は家族が集い「今日は、こんなことがあったよ」などとその日の出来事を話したり、ときには困ったことを相談するなど、とても大切なコミュニケーションの場でもあります。

食事のときはテレビを消し、家族団らんの時間として、子どもたちの声に耳を傾けたり、いろいろな会話を楽しむようにしたいですね。

楽しい食育 ～ 鍋料理 ～

身体が温まり、野菜や肉や魚がたっぷりとれて風邪の予防にも役立ちます。

しょうゆ・みそ・カレー・チーズ・トマトなどいろいろな味を楽しみましょう。

食材はいろいろな組み合わせましょう。

野菜：白菜・キャベツ・にんじん・ねぎ・きのこ
子どもが皮むきや葉物をちぎってお手伝い。

魚・肉・豆腐：魚介類・豚肉や鶏肉・豆腐・ウインナーなど

みんなでワイワイ鍋を囲むのも冬の楽しみですね。

12月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
1	火	ごはん・鶏肉の香味焼き かわりおひたし・みそ汁 りんご	精白米	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ もやし・ツナ	豆腐・油揚げ・たまねぎ・ しめじ・わかめ	524	26	14	2.6
2	水	ごはん・さわらの白みそ焼き 五目きんぴら・かきたま汁 バナナ	精白米	さわら・白みそ	ごぼう・れんこん・にんじん・ こんにゃく・油揚げ	たまご・豆腐・えのきたけ こまつな	617	26.4	18.8	1.8
3	木	パン・ビーフシチュー・ シーザーサラダ・チキンゲット オレンジ	パン	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・トマト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ チーズ・ドレッシング	揚げ物) チキンゲット	547	24.2	21.1	2.4
4	金	焼きおにぎり・いなり寿司 メンチカツ・ウインナー・卵焼き シューマイ・ポテト・枝豆・みかん	精白米	揚げ物・焼き物) メンチカツ・ポテト 玉子焼き・ウインナー	枝豆・ブチトマト	シューマイ・チーズ	585	20.8	25.4	2.5
7	月	カレーライス・ブロッコリーサラダ オニオンリング・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ きゅうり	揚げ物) オニオンリング	594	16.8	17.3	2
8	火	ごはん・野菜入りオムレツ スパゲティサラダ・クラムチャウダー みかん	精白米	たまご・ベーコン・玉ねぎ・ ピーマン	サラスパ・ツナ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・マヨネーズ	あさり・玉ねぎ・にんじん・ ほうれん草・マッシュルーム 牛乳	592	15.9	20.3	3
9	水	ごはん・白身魚のピザ風滝 大根の煮物・みそ汁 バナナ	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・ピザソース・チーズ	大根・にんじん・油揚げ ちくわ・えだまめ	豆腐・なめこ・ねぎ・ わかめ	587	25.6	15.4	2.8
10	木	ごはん・焼き豆腐の鶏みそかけ ひじきの煮物・すまし汁 オレンジ	精白米	焼き豆腐・鶏肉・にんじん・玉ねぎ みそ	ひじき・油揚げ・にんじん・ちくわ いんげん	かまぼこ・ふ・しいたけ ねぎ	651	25	22.6	3.5
11	金	焼きそば・ちくわの甘煮 ほうれん草のナムル りんごゼリー	中華めん	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし コーン	煮物) ちくわ	588	22.4	20.7	3.1
14	月	三色どんぶり・大豆の甘煮 しょうゆフレンチ・オレンジ	精白米	ツナ・たまご・ほうれん草 きざみのり	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム・フライドポテト	煮物) 大豆	672	24.7	20.7	1.9
15	火	ごはん・豚肉とれんこんの炒め物 おひたし・みそ汁 ブルーベリー	精白米	豚肉・れんこん・にんじん 玉ねぎ・いんげん・こんにゃく	ほうれん草・白菜・にんじん もやし・ちくわ	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ わかめ	586	22	18.8	2.6
16	水	ケチャップライス・えびカツ フレンチサラダ・コーンスープ みかん	米・鶏肉 玉ねぎ・ にんじん	揚げ物) えびカツ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ドレッシング	コーン・クリームコーン・玉ねぎ・ パセリ	575	18.2	18.2	2.4
17	木	みそ煮込みうどん・大学いも カリフラワーサラダ・チーズ	うどん	油揚げ・鶏肉・なると・にんじん 白菜・ねぎ	カリフラワー・きゅうり・にんじん ブロッコリー・キャベツ	揚げ物) さつま芋	586	22.6	18	3.9
18	金	ごはん・鮭フライ キャベツ昆布あえ・けんちん汁 ブルーベリー	精白米	揚げ物) サケフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布	豆腐・油揚げ・鶏肉・だいこん・ にんじん・ごぼう・さといも・ねぎ	564	23.6	9.4	2.2
21	月	ごはん・にくじゃが マロニーの中華あえ・小女子 りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ こんにゃく	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	小女子	550	18.2	12.8	1.9
22	火	ごはん・かぼちゃの中華風煮 焼きしゃも・みそ汁 オレンジ	精白米	かぼちゃ・鶏挽肉・ピーマン・ にんじん・玉ねぎ	焼きもの) しゃも	豆腐・油揚げ・キャベツ・ しいたけ・ねぎ	579	23.5	16.2	2.2
24	木	おにぎり・フルーツサンド 唐揚げ・いかフリッター・グラタン サラダ・添え野菜・ゼリー	精白米 パン	鶏肉 いか グラタン	じゃがいも・きゅうり・にんじん ハム・コーン・マヨネーズ	添え野菜 ミニトマト・ブロッコリー	626	25.3	23.6	1.8
25	金	ツナスパゲティ・チーズサラダ ハッシュドポテト みかん	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・にんじん・ケチャップ	チーズ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	じゃがいも	568	18.1	15.9	2.1