

# 12月

# おたのしみメニュー

H28

みなみこどもえん

さむさにまけないしょくじをしよう!

北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれています。冬はもうすぐそこまでやって来ています。今年も残すところあと1ヶ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウィルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには、「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず元気にすごし、新しい年を迎えましょう。



1日(木) バナナ	2日(金) 《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・いなりずし けいちゃんコロッケ ウインナー 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
3日(土) さわらのごまだれかけ きんしずのもの ごはん みそしる	4日(日) ぎゅうにゅう マカロニあべかわ グレープゼリー
5日(月) りんご	6日(火) みかん
7日(水) バナナ	8日(木) プルーン
9日(金) りんごゼリー	10日(土) ちくわのあまに はくさいのちゅうかあえ やきそば
11日(日) ぎゅうにゅう ウインナードック	12日(月) ぎゅうにゅう せんべい
13日(火) りんご	14日(水) プルーン
15日(木) 《たんじょうかい》 みかん	16日(金) チーズ
17日(土) やきギョウザ しょうゆフレンチ ちゅうか どんぶり	18日(日) ぶたにくしょうがやき だいこんツナサラダ ごはん みそしる
19日(月) ぎゅうにゅう ビスケット	20日(火) ココアむしパン
21日(水) にくまん	22日(木) プチシュークリーム
23日(金) 24日(土) 25日(日) 《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 ポテトカップのグラタン マカロニサラダ えだまめ・プチトマト クリスマスゼリー	26日(月) 27日(火) 28日(水) てんのうたんじょうび

5日(月) りんご	6日(火) みかん	7日(水) バナナ
つくねくし ブロッコリーサラダ カレー ライス	あじフライ タルタルソース こまつなのあえもの むぎ ごはん みそしる	とりにくのこうみやき フレンチサラダ パン クラム チャウダー
ぎゅうにゅう ウインナードック	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう しらたまぜんざい
12日(月) バナナ	13日(火) りんご	14日(水) プルーン
やきギョウザ しょうゆフレンチ ちゅうか どんぶり	ぶたにくしょうがやき だいこんツナサラダ ごはん みそしる	さかなのピザふうやき きんぴらごぼう むぎ ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ココアむしパン	ぎゅうにゅう にくまん
19日(月) りんご	20日(火) バナナ	21日(水) みかん
とうふやさいハンバーグ イタリアンサラダ ツナ チャーハン コンソメ スープ	さけのマヨネーズやき ほうれんそうのごまあえ 発芽玄米 ごはん すまし じる	かぼちゃのちゅうかふうは キャベツのゆかりあえ ごはん とんじる
ぎゅうにゅう せんべい	ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう たいやき
26日(月) みかん	27日(火) りんご	28日(水)
だいずのあまに きゅうりのすのもの むぎ ごはん にくじゃが	チキンナゲット ツナサラダ ナポリタン スパゲティ	おべんとうのひ お弁当とお茶を お願いします。
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ジャムサンド	りんごジュース ビスケット

※都合により献立内容が変更することがあります。

### 規則正しい生活習慣で かせ予防!

かせを予防するには、栄養バランスのよい食事をとり、外で元気よく遊んで体を動かす、十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。また、石けんを使ってしっかりと手を洗い、うがいをすることが、かせ予防につながります。





# 食育だより

平成28年12月

みなみこども園

## 冬が旬のやさしい

冬が旬の野菜には、ブロッコリーやだいこん、こまつな、はくさい、れんこんのほか、ほうれんそうやねぎ、かぶなどがあります。

旬の食材を積極的にとりましょう！



## (おすすめの食べ方)

### 具たくさん野菜スープ

はくさいなどの野菜は、加熱することによって かが減るので、たくさん量を食べることができます。

また、水にとけやすいビタミンCなどの栄養素は、汁物でとるのがおすすめです。 さらに、温かいものを食べることによって、体を温めることができます。

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	木 ごはん・さわらのごまたれかけ 錦糸酢の物・みそ汁 バナナ	精白米	さわら・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん 卵・ハム・マロニー	豆腐・油揚げ・だいこん しいたけ・ねぎ	625	27	17	2
2	金 おにぎり・いなり寿司 コロッケ・玉子焼き・ウインナー チーズ・トマト・枝豆・みかん	米 米・油揚げ	コロッケ ウインナー 厚焼き卵	枝豆 トマト	ポテト シューマイ チーズ	650	22	26	2.5
5	月 カレーライス・ ブロッコリーサラダ・つくね串 りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん	ポイル) つくね串	650	20	24	2.5
6	火 むぎごはん・あじフライ 小松菜の和え物・みそ汁 みかん	精白米	あじ・小麦粉・パン粉 ソース) 卵・玉ねぎ・パセリ	小松菜・キャベツ・にんじん もやし・油揚げ	豆腐・しめじ・にんじん・ ねぎ・わかめ・みそ	632	26	22	2.7
7	水 パン・鶏肉の香味焼き フレンチサラダ・ クラムチャウダー・バナナ	パン	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	あさり・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん・ちんげん菜・ マッシュルーム・牛乳	592	25	19	3
8	木 発芽玄米ごはん・ 焼き豆腐の鶏みそかけ おひたし・すまし汁・ブルー ン	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ にんじん・みそ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・かつお節	かまぼこ・油揚げ・しいたけ・ ふ・ねぎ	600	24	20	3.1
9	金 焼きそば・ちくわの甘煮 白菜の中華あえ りんごゼリー	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・のり	はくさい・にんじん・もやし・ ハム	煮物) ちくわ	540	21	18	3.1
12	月 中華どんぶり しょうゆフレンチ・ギョウザ バナナ	精白米	豚肉・えび・いか・はくさい・ にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ なると・うずら卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・フライドポテト	焼き物) ギョウザ	647	25	20	2
13	火 ごはん・豚肉のしょうが焼き 大根サラダ・みそ汁 りんご	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	大根・きゅうり・にんじん・ ツナ	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ わかめ	633	23	22	2.2
14	水 むぎごはん・ 魚のピザ風焼・きんぴら すまし汁・ブルー ン	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・チーズ	ごぼう・れんこん・油揚げ・ にんじん・いんげん・ごま こんにやく	豆腐・こまつな・えのきたけ・ ねぎ・わかめ・みそ	532	23	16	2.3
15	木 オムライス・コロッケ コールスローサラダ ABCスープ・みかん	米・鶏肉 玉ねぎ・卵 にんじん	揚げ物) コロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・	マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・ コーン・ねぎ	623	20	22	2.6
16	金 みそ煮込みうどん・ かわりおひたし・ さつま芋揚げマヨ・チーズ	うどん	鶏肉・なると・にんじん 油揚げ・ねぎ・はくさい	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ツナ	揚げ物) さつまいも・マヨネーズ	548	21	15	3.1
19	月 ツナチャーハン・ 豆腐野菜ハンバーグ サラダ・スープ・りんご	米・ツナ 玉ねぎ・ にんじん	揚げ物) 豆腐野菜ハンバーグ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	ベーコン・はくさい・もやし・ しめじ・ねぎ	579	18	19	3
20	火 発芽玄米ごはん 鮭マヨネーズ焼・ごまあえ すまし汁・バナナ	精白米	鮭・玉ねぎ・ マヨネーズ・粉チーズ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・にんじん・ しいたけ・みつば	591	22	18	2
21	水 ごはん・かぼちゃ中華風煮 ゆかりあえ・豚汁 みかん	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・ピーマン 玉ねぎ・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん ゆかり	豚肉・大根・豆腐・ごぼう・ にんじん・こんにやく・しいたけ・ ねぎ・みそ	594	21	16	1.9
22	木 おにぎり・サンドイッチ 唐揚げ・ポテトグラタン サラダ・枝豆・トマト・ゼリー	米 パン	鶏肉 いか	マカロニ・きゅうり・にんじん コーン・ハム・マヨネーズ	ポテトカップのグラタン えだまめ・トマト	606	24	24	1.7
26	月 むぎごはん 肉じゃが・大豆の甘煮 酢の物・みかん	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・こんにやく	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し・わかめ	煮物) 大豆の甘煮	590	21	13	2.2
27	火 ナポリタンスパゲティ・ ツナサラダ・チキンナゲット りんご	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム トマトピューレ・粉チーズ	ツナ・キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・きゅうり	焼き物) チキンナゲット	566	22	25	2.9