



12月 献立表



岩間保育園


| 日 | 曜 | 午前のおやつ | 献立名 | 午後のおやつ | 材 料 名 | | | エネルギー (幼児 kcal) | 補食 | | |
|----|---|----------------|--|----------------------|---|-----------------------------|--|-----------------------|---------------------|--|--|
| | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | |
| 1 | 金 | 飲むヨーグル せんべい | 米飯 かれのの照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ | ごまドーナツ 牛乳 | 米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキミックス | 牛乳 かれい 米みそ だいす 油揚げ 豆腐 | オレンジ 大根 人参 小松菜 いんげん ひじき 生姜 | 568 kcal | サンドイッチ 野菜スープ | | |
| 2 | 土 | 飲むヨーグル せんべい | ミートソーススパゲティー 野菜スープ みかん | ビスケット バナナ 牛乳 | 乾麺 じゃが芋 砂糖 片栗粉 サラダ油 | 牛乳 豚挽肉 | みかん 玉葱 トマト キャベツ エリンギ 人参 ワカメ バナナ | 614 kcal | | | |
| 4 | 月 | ビスケット 牛乳 | 米飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 野菜スープ りんご | スコーン 牛乳 | 米 小麦粉 じゃが芋 バター 砂糖 サラダ油 オリーブ油 | 牛乳 鶏もも | りんご ブロッコリー 玉葱 キャベツ ホールトマト 人参 レーズン ワカメ | 574 kcal | しらすおにぎり 味噌汁 | | |
| 5 | 火 | チーズ | 米飯 鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 オレンジ | 肉まん 牛乳 | 米 小麦粉 砂糖 片栗粉 サラダ油 麩 | 牛乳 鮭 豚挽肉 油揚げ 米みそ | オレンジ 人参 えのき エリンギ エリンギ 小松菜 いんげん ねぎ 切り干し大根 | 558 kcal | しょうゆ おにぎり 味噌汁 | | |
| 6 | 水 | せんべい 牛乳 | 米飯 チーズハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁 バナナ | マシュマロクランチ 牛乳 | 米 じゃが芋 砂糖 コーンフレーク マシュマロ パン粉 バター サラダ油 | 牛乳 豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 米みそ チーズ | キウイ バナナ キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 コーン ねぎ | 600 kcal | わかめおにぎり 味噌汁 | | |
| 7 | 木 | チーズ | 味噌ラーメン 大学芋 みかん | 蒸しパン 牛乳 | 生中華麺 さつまいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 | 牛乳 豚肉 米みそ 卵 | みかん キャベツ もやし コーン 人参 | 589 kcal | おかかおにぎり すまし汁 | | |
| 8 | 金 | せんべい 飲むヨーグル | 米飯 鶏肉のバター醤油焼き マカロニサラダ 味噌汁 りんご | ボンデ・ケージョ 牛乳 | 米 マカロニ ホットケーキミックス 白玉粉 マヨネーズ バター | 牛乳 鶏もも 豆腐 粉チーズ 米みそ | りんご 胡瓜 人参 玉葱 ほうれん草 コーン | 586 kcal | 鮭おにぎり 味噌汁 | | |
| 22 | 金 | せんべい 飲むヨーグル | クリスマスバイキング  | | | | | | | | |
| 9 | 土 | せんべい 飲むヨーグル | カレーライス 豆腐スープ りんご | ビスケット バナナ 牛乳 | 米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 | 牛乳 鶏肉 豆腐 | りんご 玉葱 バナナ 人参 ワカメ | 607 kcal | | | |
| 11 | 月 | ビスケット 牛乳 | 三色丼 れんこんのサラダ 白菜のスープ みかん | りんごゼリー せんべい 牛乳 | 米 砂糖 マヨネーズ サラダ油 ごま | 牛乳 鶏挽肉 卵 | りんごジュース みかん ほうれん草 れんこん 白菜 人参 胡瓜 コーン 生姜 寒天 | 568 kcal | 青菜おにぎり 味噌汁 | | |
| 12 | 火 | チーズ | 米飯 鶏の塩焼き もやしのサラダ 味噌汁 りんご | スノーボールクッキー 牛乳 | 米 小麦粉 バター 粉糖 砂糖 サラダ油 ごま油 | 牛乳 鶏もも 米みそ 油揚げ | りんご もやし 玉葱 胡瓜 人参 小松菜 | 574 kcal | 焼うどん すまし汁 | | |
| 13 | 水 | せんべい 牛乳 | 米飯 サバのおろし煮 キャベツのごま和え 豚汁 キウイ | 芋もち 牛乳 | 米 じゃが芋 サラダ油 片栗粉 バター ごま 砂糖 | 牛乳 さば 豚肉 米みそ | キウイ 大根 キャベツ 人参 ねぎ ごぼう | 582 kcal | 炒飯 野菜スープ | | |
| 14 | 木 | チーズ | カレーうどん じゃが芋の青のり和え バナナ | 麩ラスク 牛乳 | うどん じゃが芋 バター 麩 砂糖 片栗粉 サラダ油 | 牛乳 豚肉 油揚げ | バナナ 玉葱 人参 ねぎ 青のり | 563 kcal | ごましお おにぎり 味噌汁 | | |

- ★材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましては、メニューをアレンジしておだししています。
- ★22日はお誕生日会&クリスマス会で午後のおやつはクリスマスケーキです。
- ★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。

| 今月の平均給与栄養量 | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 塩分 (g) |
| 幼児 | 580 | 22.5 | 17.9 | 265 | 1.8 | 169 | 0.34 | 0.44 | 33 | 1.9 |
| 乳児 | 509 | 19.6 | 15.7 | 257 | 1.5 | 147 | 0.27 | 0.38 | 25 | 1.7 |

給食室より

いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。朝夕冷え込むようになり、気温の変化に身体がついていけず体調をくずしたり、風邪をひいたりしやすい時期です。風邪の予防にはバランスのとれた食事と休養を十分にとり、積極的に体を動かしておくことが大切です。また、外から帰ったら、うがいと手洗いを欠かさず行うことを心がけていきましょう。

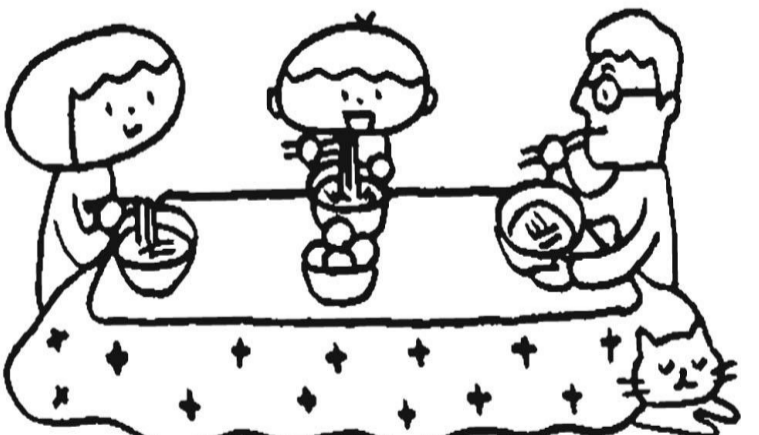


風邪を引きにくい体にしましょう！

風邪のウィルスを防ぐには、免疫効果を高めること身体をあたためることが大切です。色の濃い野菜や、寒い地方で取れた野菜は身体をあたためる効果があるので積極的に摂るようにしましょう。

風邪予防によい食材

- ねぎ**
ねぎ特有の辛みには血行をよくし体を温める作用があります。また、葉の部分にはビタミンCが含まれ風邪予防に効果があります。
- しょうが**
辛み成分であるショウガオールには発汗を促す作用があり冷え性だけでなく、風邪の初期症状の緩和にも効果があります。
- 人参・かぼちゃ**
ビタミンAが豊富で口や鼻の粘膜の働きを活発にしウィルスの侵入を防ぎ、風邪に強い体にしてくれます。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。