



12月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります) 平成23年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	木	ヨーグルト かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ 白菜スープ	鮭 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 バセリ 白菜 ほうれん草 人参 キャベツ もやし	りんご かし	豆類
2	金	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 筑前煮 納豆あえ ちくわ甘煮 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 納豆 ちくわ 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	ごぼう れんこん 白身 人参 ほうれん草 キャベツ 大根 小葱	みかん スルメ かし	種実類
3	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ ブロッコリーのおかか煮 粉ふき芋 果物	ベーコン	スパゲティ じゃが芋	しめじ えのきたけ ほうれん草 人参 ブロッコリー りんご		魚介類
5	月	牛乳 りんご	パン とんかつ マカロニサラダ かぶいりビーンズスープ	豚肉(ひれ) 卵 水煮大豆 ベーコン シーチキン	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 かぶ 白菜 玉葱 セロリ バセリ	おむすび	野菜類 種実類
6	火	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 豚汁 大豆の五目煮 キャベツのごまあえ	白身魚/青魚 水煮大豆 豚こま切	米 こんにやく じゃが芋	ごぼう 人参 昆布 キャベツ 玉葱 大根 小葱	みかん 昆布 かし	肉類
7	水	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)				牛乳 かし	
8	木	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん ぶりの塩焼き 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	白身魚/ぶり 牛こま切	米 こんにやく 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 小葱 大根	りんご かし	豆類 野菜類
9	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン きのご入かき卵スープ 鶏肉マーメレード焼 れんこんサラダ	鶏もも肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 にら しめじ えのき	ヨーグルト バナナ かし	豆類
10	土	牛乳 かし	きつねうどん ほうれん草のソテー うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆 ベーコン	うどん	人参 玉葱 小葱 ほうれん草 しめじ コーン(粒)		いも類
12	月	100%ジュース かし	わかめごはん ツナ入卵焼 和風サラダ 豆腐のみそ汁	シーチキン 卵 水煮大豆 豆腐 かにかま	米 里芋	ごぼう きゅうり 大根 玉葱 小葱	みかん スルメ かし	野菜類 肉類
13	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
水	牛乳 バナナ	カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛こま切 油揚げ ししゃも 水煮大豆	米 じゃが芋	白菜 きゅうり りんご 玉葱 人参 ひじき	オレンジケーキ	野菜類	
15	木	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き 大根サラダ シチュー	白身魚 シーチキン 鶏ももこま切	ミニ牛乳パン じゃが芋	大根 きゅうり 人参 玉葱 バセリ	りんご かし	豆類 野菜類
19	月	牛乳 みかん	パン ちくわのいそべ揚げ スパゲティサラダ 麻婆豆腐	ちくわ 卵 シーチキン 豆腐 豚挽肉	ミニクワッサン スパゲティ	青のり きゅうり 人参 キャベツ にら 玉葱 ねぎ	むしパン	いも類
21	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鮭の香草焼き れんこんサラダ かき卵スープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり 玉葱 ごぼう にら	オレンジジュース バナナ かし	肉類
22	木	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					
27	火	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ キャベツのスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	玉葱 バセリ 人参 キャベツ かぼちゃ もやし きゅうり	りんご かし かえりちりめん	豆類
28	水	牛乳 昆布 かし	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	牛こま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キャベツ ほうれん草 人参 みかん	りんごジュース ミニパン	いも類

8(木)寒ぶりちゃんがやってきます 27(火)はおもちつきです



給食だより 具合が悪いときの食事



熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。



おかゆの水分をたっぷりめに

野菜スープを飲みやすく

吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。

おかゆに豆腐を入れて煮くずして

じゃがいもが溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に



深見弘子「胃腸にやさしい食で体力回復」『元気がでる子どもの朝食』食べもの文化編集部編(芽ばえ社)参考

疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を加えた献立を。それに野菜もプラスして。

豚肉で野菜を巻いて焼いたり、スープに入れる。



豚肉に溶き卵をつけて焼いてピカタに。

カレー粉をまぶして食欲増進。



ほうれんそうや さやいんげんの ごま和え



何よりもからだを休めるのが大事です。