



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26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	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 筑前煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	れんこん 人参 小葱 ごぼう キャベツ 白菜 ほうれん草 大根	みかん 昆布 かし	種実類	
2	火	100%ジュース かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ シチュー	鮭 鶏ももこま切	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ 玉葱 コーン(クリーム)	おにぎり	豆類	
3	水	牛乳 かし	根菜カレーライス ポークビーンズ スパゲティサラダ ししゃも	水煮大豆 豚こま切 ししゃも シーチキン 卵	米 さつま芋 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 玉葱	りんご かし	野菜類 種実類	
4	木	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き れんこんサラダ きのこいりかき卵スープ	白身魚 シーチキン 卵	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり ごぼう 玉葱 しめじ いら	ヨーグルト バナナ かし	肉類	
5	金	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)				牛乳 かし		
6	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	
8	月	牛乳 りんご	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	8日豆腐ドーナツ 22日オレンジ ジュース かし	肉類	
9	火	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ マカロニサラダ かぶ入ビーンズスープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 かぶ 白菜 玉葱 セロリ パセリ	みかん スルメ かし	種実類	
10	水	牛乳 かし かえりちりめ ん	わかめごはん ツナ入卵焼 納豆あえ みそ汁	シーチキン 卵 納豆 厚揚げ ロースハム	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 小葱 ミックスベジタブル	10日蒸しパン 24日みかん かし	野菜類	
11	木	牛乳 かし	ゆかりごはん ぶりの塩焼 肉じゃが ごまあえ みそ汁	ぶり/白身魚 牛こま切 厚揚げ	米 里芋 じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 人参 大根 玉葱 小葱 キャベツ 白菜	みかん かし	野菜類	
12	金	牛乳 かし	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	オレンジジュース りんご かし	野菜類	
13	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)		豆類	
16	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
18	木	牛乳 チーズ かし	さつま芋ごはん 魚のてりやき ミートボール甘煮 和風サラダ けんちん汁	白身魚 ミートボール 水煮大豆 豆腐	米 さつま芋 じゃが芋	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき 大根 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
19	金	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)						
25	木	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃ甘煮 大根サラダ 白菜スープ	豚肉(ヒレ) シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 玉葱 大根 パセリ 人参 白菜 もやし	りんご かし	豆類	
26	金	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	

11日(水)寒ぶりちゃんがやってきます

25(木)おもちつきです



給食だより



よくかんで食べよう

よくかむとなんでいいの?

1 味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする



だ液には何が含まれているの?

1 酵素

アミラーゼ~デンプンを分解

マルターゼ、リパーゼ~消化酵素

ペルオキシダーゼ、カタラーゼ~毒消し

2 ビタミン

アスコルビン酸(ビタミンC)~何種類かの発ガン物質に効果

3 ホルモン

パロチン~老化防止のホルモン。

ムチン~ねばりの成分で口腔内やのどの粘膜が傷つかないように

保護し、歯石を防ぐ。

4 無機物

塩化ナトリウム~アミラーゼの働きを高める。

5 その他

だ液は口の中で鼻汁などと混じることがあるので汚いもののように言われていますが、もともとのだ液はきれいで、私たちの健康に重要な働きをする大切なものです。



だ液

ボクの中には、
いろんなものが
含まれているんだ!

