

12月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成29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		
15	金	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き スパゲティサラダ かぶ入ピーンズスープ	白身魚 卵 水煮大豆 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	かぶ 人参 玉葱 セロリ きゅうり 玉葱 パセリ	オレンジジュース バナナ かし	野菜類
2	土	牛乳 かし	肉うどん いそペポテト キャベツのしらすあえ 果物	牛ごま切 しらす干し	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 青のり 小葱 りんご		豆類
4	月	4日牛乳 みかん 18日牛乳 かし かえりちりめん	パン 大根サラダ かぼちゃスープ 4日チキン南蛮 18日ローストチキン	4日鶏むね肉 18日鶏もも肉 シーチキン	ミニクワッサン	大根 きゅうり 人参 パセリ キャベツ かぼちゃ 玉葱	4日りんごケーキ 18日みかん かし	いも類
5	火	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	水	牛乳 チーズ かし	パン 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ きのこといりかき卵スープ	豆腐 卵 シーチキン 合挽肉	テーブルロール じゃが芋	きゅうり ごぼう 人参 玉葱 いら しめじ しいたけ	りんご かし	種実類
7	木	牛乳 きなこトースト	ゆかりごはん おでん 魚のてりやき 納豆あえ	白身魚 卵 厚揚げ 納豆 ロースハム	米 里芋 こんにやく	大根 キャベツ ほうれん草 人参	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
8	金	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン かし	
9	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 粉ふき芋 ブロッコリーおかかあえ 果物	ベーコン	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ		魚介類 豆類
11	月	11日牛乳 りんご 25日牛乳 かし	パン 魚の香草焼き 和風サラダ シチュー	生鮭 かにかま 水煮大豆 鶏ももごま切	テーブルロール じゃが芋	ごぼう きゅうり 玉葱 人参 小葱 ひじき パセリ	11日おむすび 25日りんご かし かえりちりめん	種実類
12	火	ヨーグルト かし	わかめごはん ツナ入卵焼き 里芋煮物 春雨のあえもの 豚汁	シーチキン 卵 ロースハム 豚こま切	米 里芋 こんにやく 春雨 さつま芋	きゅうり 人参 大根 玉葱 小葱	みかん かし	野菜類
13	水	牛乳 かし	パン 豚肉のパーベキューソース焼き りんごいりコールスロー 白菜スープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 玉葱 白菜 もやし コーン(粒)	さつま芋ふかし ミニゼリー	魚介類
14	木	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼き 肉じゃが ごまあえ みそ汁	ぶり 牛ごま切	米 里芋 こんにやく じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 玉葱	りんご かし	豆類
19	火	100%ジュース かし	カレーライス ポークピーンズ ワカメとコーンのサラダ ししやも	牛ごま切 水煮大豆 豚こま切 ししやも	米 じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり わかめ レタス コーン(粒)	りんご かし	野菜類
20	水	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん れんごんのキンピラ はなっこりーごまあえ うずら煮豆	豚こま切 うずら豆	うどん こんにやく	はなっこりー 人参 玉葱 キャベツ れんごん 小葱	みかん スルメ かし	いも類
21	木	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 豆腐入り松風焼き 大根の甘酢あえ ふのみそ汁	鶏挽肉 豆腐 卵	米 ふ	ねぎ 玉葱 人参 昆布 わかめ 大根 きゅうり	ヨーグルト バナナ かし	いも類
22	金	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					
27	水	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉葱 もやし キャベツ	りんご かし	魚介類
28	木	牛乳 かし	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐の巻め煮 もみのりあえ	牛ごま切 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

今年もあとわずかとなり、寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになってきました。「冬至(とうじ)」は1年中で一番昼が短く夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなるといわれています。かぼちゃにはビタミン類が多く含まれているため、これを食べれば、寒さが厳しく体調をくずしやすい冬場にも、元気に過ごすことができるという昔の人の知恵です。また、この日にゆず湯に入る慣わしもあります。ますます寒さが厳しくなりますが、元気に過ごしましょう。



冬の食事に冬野菜

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんでてきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好みます。

寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

冬が旬の野菜は...

○ほうれん草

鉄分の含有量が多く、肉類・ゴマなどが吸収を助けます。



○春菊

鍋物には欠かせない春菊。カロテンの含有量は抜群で、かぜ予防には大変効果的です。



○だいこん

ビタミンCが多く消化酵素を多く含み、胃の消化を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質があります。



○ブロッコリー

ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。

