



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)

令和3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	水	牛乳 昆布 かし	パン スパゲティサラダ 魚の香草焼き かぶいりピーンズスープ	鮭 卵 ベーコン シーチキン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり パセリ かぶ 人参 セロリ	りんご かし	野菜類	
2 16	木	ヨーグルト かし	わかめごはん もみのりあえ けんちん汁 2日ツナ入卵焼 里芋の煮物 16日大豆の五目煮 ミートボール甘煮	豆腐 2日シーチキン 卵 16日水煮大豆 ミートボール	米 じゃが芋 2日里芋 16日こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 小葱 ごぼう れんこん	みかん かし	魚介類	
3 17	金	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク 大根サラダ かぼちゃスープ	豚肉(ひれ) ベーコン シーチキン	ミニクロワッサン	大根 人参 玉葱 きゅうり キャベツ かぼちゃ もやし	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
4 18	土	牛乳 かし	きつねうどん ごまあえ うずら煮豆 果物	油揚 うずら豆	うどん	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 小葱 りんご		いも類 野菜類	
6	月	牛乳 チーズ かし	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ 白菜スープ	豆腐 合挽肉 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	しいたけ 玉葱 えのきたけ 白菜 キャベツ 人参	おむすび	野菜類	
7 21	火	牛乳 かし	7日しろごはん 21日ゆかりごはん 切干大根のあえもの ちくわ甘煮 豚汁 7日魚のみぞれ煮 21日筑前煮	ちくわ 豚こま切 7日白身魚/青魚 21日鶏ももこま切	米 さつま芋 21日里芋 こんにやく	ごぼう 人参 玉葱 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草 小葱	りんご 昆布 かし	豆類	
8	水	牛乳 みかん	パン はんぺんのハムチーズ揚げ ピーナツあえ コーンスープ	はんぺん チーズ ロースハム	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 キャベツ コーン(粒)	焼き芋 ミニゼリー	野菜類	
9 23	木	牛乳 かし かえりちりめん	9日根菜カレーライス 23日カレーライス ししやも ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ	牛こま切 油揚 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋 こんにやく 9日さつま芋	ひじき 人参 白菜 りんご きゅうり 玉葱	9日ヨーグルト バナナ かし 23日みかん かし	種実類 野菜類	
10	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		
11 25	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ いそベポテト キャベツのしらすあえ 果物	ベーコン しらす干し	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		豆類	
13 27	月	13日100%ジュース かし 27日牛乳 かし	パン キャベツのスープ 13日豚肉マーマレード焼 スパゲティサラダ 27日鶏肉クラッカー焼 マカロニサラダ	13日豚肉(ひれ) 27日鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニクロワッサン じゃが芋 13日スパゲティ 27日マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 パセリ	みかん かし 13日スルメ	野菜類 豆類	
14	火	牛乳 りんご	わかめごはん 魚のてりやき おでん はなっこりーのソテー	白身魚 うずら卵 厚揚 平天	米 里芋 こんにやく	はなっこりー 人参 キャベツ コーン(粒) 大根	焼き芋 ミニゼリー	種実類 野菜類	
15	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
20	月	牛乳 チーズ かし	パン フロッコリーサラダ 魚のごま焼 きのこ入かき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	人参 しめじ 玉葱 しいたけ フロッコリー カリフラワー には	おむすび	豆類	
22	水	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)						
24	金	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼 かぶのサラダ シチュー	白身魚 シーチキン 鶏ももこま切	テーブルロール じゃが芋	人参 かぶ きゅうり 玉葱 パセリ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
28	火	牛乳 かし かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ	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 人参 りんご	オレンジジュース ミニパン	いも類 野菜類	

28(火)おもちつきです

楽しい季節を元気に過ごそう

日ごとに寒さが厳しくなってきました。クリスマスや年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時期、風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。

風邪を引いた時の食事

体調管理に注意していても風邪を引いてしまうことがあります。体調を崩して、食欲がない時はどうしたらよいでしょうか。

★無理に食べない

風邪などで体調を崩した時は、胃腸などの消化器官も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけ気を付けましょう。

★軟らかく消化によいものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消化によいものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。

★おすすめの食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ・赤身肉)
ヨーグルト・りんご・バナナなど

年越しそば

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。

そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦勞や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているという説があります。

給食にも年越しそばが出来ます。今年の大みそかは、あらためて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばをご家庭で楽しんで食べてみませんか。

