

12月 献立表

令和4年12月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	ごはん タラの味噌マヨ焼き こまつなと厚揚げの煮物 バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	タラ(冷) 赤みそ 厚揚げ 白 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 三温糖 厚 切りバームクーヘン	こまつな しょうが パナナ ほうれんそう はくさい 乾燥 わかめ	食塩 料理酒 みり んしょうゆ 和風だ し かつお・昆布だ し汁
2 金	ごはん 甘辛タレの鶏つくね ごまだレサラダ 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	鶏ひき肉 卵 油揚げ 白み そ ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 三温糖 白ごま (炒り)	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン缶 乾燥わかめ オレンジジュ ス みかん缶	みりん 酢 料理酒 食塩しょうゆ 焙煎 ごまだレッシング かつお・昆布だし 汁
3 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	ぱりんこ 牛乳	卵 ふたひき肉 かに風味か まぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 ぱり んこ	キャベツ 根深ねぎ パレン シアオレンジ きくらげ(乾)	しょうゆ 食塩 こ しょう オイスター ソース 鶏ガラスー プ素
5 月	ごはん 赤魚の煮つけ はくさいとわかめのサラダ バナナ 味噌汁	キャラメルスイートポテト 牛乳	赤魚(冷) 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 白ごま(炒り) ごま油 さつまいも 大豆油 有塩バター	乾燥わかめ はくさい パナ ナ こまつな もやし	しょうゆ 料理酒 み りん 味噌 かつ お・昆布だし汁
6 火	ごはん 鶏肉のレモン和え 炒り豆腐 味噌汁	ヨーグルト ウエハース(ココア)	若鶏もも ささみ 木綿豆腐 卵 白みそ 無糖ヨーグルト	米 片栗粉 大豆油 三温糖 ブルーベリージャム ウエ ハース(ココア)	レモン(果汁) ほうれんそう 根深ねぎ なめこ だいこん	しょうゆ 料理酒 和 風だし みりん かつ お・昆布だし汁
7 水	ハヤシライス ポテトサラダ 牛乳	手作りクッキー ぶどうジュース	豚もも ロースハム 卵 牛 乳	米 サラダ油 じゃがいも マ ヨネーズ 薄力粉 無塩バ ター 上白糖	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり ぶどうジュース	食塩 ハヤシルウ コンソメトマトケ チャップ 中濃ソー ス こしょう 酢
8 木	ごはん さばの味噌煮 ほうれんそうのソテー りんご すまし汁	スティックチーズケーキ 牛乳	さば(冷) 赤みそ ベーコン 木綿豆腐 卵 無糖ヨーグル ト 牛乳	米 三温糖 サラダ油 有塩 バター ホットケーキミックス 無塩バター	しょうが ほうれんそう コー ン りんご 乾燥わかめ はく さい レモン(果汁)	料理酒 しょうゆ 食 塩 かつお・昆布だ し汁
9 金	わかめごはん かにかま入り卵あなか なめたけ和え 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	サラダフレック はんぺん 卵 竹輪 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ホットケーキミックス さ つまいも 上白糖	根深ねぎ 干しいたけ キャベツ にんじん なめた け(瓶) だいこん	わかめご飯の素 食塩 こしょう コン ソメ しょうゆ かつ お・昆布だし汁
10 土	お好み焼き りんご 中華スープ	アスパラガスビスケット ウエハース(ココア) 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛 乳	お好み焼き粉 サラダ油 マ ヨネーズ 白ごま(炒り) ご ま油 アスパラガスビスケット ウエハース(ココア)	キャベツ こまつな あおのり りんご きくらげ(乾) 根深ね ぎ	ソース 食塩 鶏ガ ラスープ素
12 月	鶏肉とはくさいのうどん かぼちゃの煮物 みかん	菜飯おにぎり 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん 三温糖 米	はくさい こまつな かぼちゃ (冷) みかん 菜のし素	食塩 しょうゆ 鶏ガ ラスープ素 みりん
13 火	ごはん アジフライ ひじきのマヨサラダ 味噌汁	英字ビスケット 牛乳	アジ(冷) 卵 ツナ缶 木綿 豆腐 白みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ ごま英字ビス ケット	ほしひじき にんじん きゅう り ホールコーン缶 だい こん こまつな	中濃ソース 食塩 こしょう かつお・昆 布だし汁
14 水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 青のりポテト 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	豚もも 白みそ 木綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 じゃ がいも 有塩バター ハーベ スト マシュマロ	キャベツ たまねぎ しょうが あおのり ほうれんそう しめ じ	料理酒 おろしに んにくしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 汁
15 木	食パン ミートオムレツ キウイフルーツ クリームシチュー	カルシウムせんべい 牛乳	ふたひき肉 卵 鶏もも 牛 乳	食パン 有塩バター じゃが いも サラダ油 カルシウム せんべい	たまねぎ キウイフルーツ クリームコーン缶 にんじん	トマトケチャップ 食 塩 クリームシ チューの素
16 金	☆クリスマスメニュー ケチャップライス カレー風味のフライドチキン スパゲッティサラダ コンソメスープ	クリスマスカップケーキ ぶどうジュース	ウインナー 若鶏もも 卵 アップクリーム	米 無塩バター 片栗粉 薄 力粉 スパゲッティ マヨネ ーズ グラニュー糖	たまねぎ にんじん グリン ピース マッシュルーム水煮 缶 きゅうり ブロッコリー い ちご ぶどうジュース	こしょう 食塩 コン ソメパセリ粉トマ トケチャップ カレ ー粉 しょうゆ
17 土	煮込みうどん ほうれんそうのおかか和え みかん	カステラ 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷)うどん カステラ	はくさい しいたけ ほうれん そう みかん	めんつゆ しょうゆ
19 月	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ 卵スープ	マーメレードケーキ 牛乳	木綿豆腐 ふたひき肉 赤み そ かに風味かまぼこ 卵 無糖ヨーグルト 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ごま油 はるさめ 白ご ま(炒り) ホットケーキミッ クス マーメレードジャム	干しいたけ 根深ねぎ しょ うが にんじん きゅうり キャベツ きくらげ(乾)	しょうゆ おろしに んにくコンソメ 酢 食 塩 鶏ガラスープ素
20 火	ごはん 筑前煮 ツナマカロニサラダ オレンジ 味噌汁	クリームパン 牛乳	鶏もも さつまあげ ツナ缶 油揚げ 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 マカ ロニ マヨネーズ ミニクリ ムパン	だいこん にんじん しいたけ きゅうり パレンシアオレンジ デンゲンサイ なめこ	和風だし しょうゆ こしょう 食塩 かつ お・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
21 水	スパゲッティカレーソース 茹で野菜 牛乳	カミカミ昆布 ほりほり小魚 麦茶	ふたひき肉 卵 牛乳 ほり ほり小魚	米 サラダ油 有 塩バター 薄力粉 マヨネ ーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー カミカミ昆布	しょうゆ 料理酒 カ レー粉 中濃ソー ス トマトケチャップ 食 塩
22 木	麦ごはん さわらのチーズ卵焼き 味噌汁	かぼちゃケーキ 牛乳	豚もも 木綿豆腐 魚肉ソー セージ プロセスチーズ ス キムミルク 卵 白みそ 牛 乳	米 おおむぎ(押麦) じゃが いも サラダ油 三温糖 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん パセリ (生) はくさい えのきたけ 乾燥わかめ かぼちゃ(冷)	しょうゆ みりん 料 理酒 こしょう 食塩 トマトケチャップ かつ お・昆布だし汁
23 金	ごはん さわらのごま揚げ 塩昆布和え りんご 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	さわら(冷) 卵 白みそ 木綿 豆腐 牛乳	米 片栗粉 白ごま(炒り) サラダ油 米粉 三温糖	だいこん キャベツ 塩昆布 りんご 根深ねぎ こまつな	しょうゆ 料理酒 お ろししょうが かつ お・昆布だし汁
24 土	焼きそば みかん 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 あ んぱん	キャベツ にんじん たまね ぎ もやし あおのり みかん	焼きそば粉末ソー ス 食塩 こしょう
26 月	ごはん ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ 味噌汁	レーズン入り蒸しパン 牛乳	ホッケ(冷) 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ホッ クケキミックス 上白糖	切干大根 にんじん パナナ こまつな だいこん レーズ ン	食塩 みりん しょう ゆ かつお・昆布だ し汁
27 火	親子丼 はくさいのお浸し すまし汁	ビスケット 牛乳	鶏もも 卵 かつお節 木綿 豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ビス ケット	たまねぎ 干しいたけ 糸 みつば はくさい にんじん 乾燥わかめ ほうれんそう	しょうゆ みりん かつ お・昆布だし汁 食塩
28 水	けんちんうどん さつまいもの甘煮 みかん	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	鶏もも プロセスチーズ 釜 揚げしらす 牛乳	冷)うどん サラダ油 さつま いも 三温糖 米 白ごま(炒 り)	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ 根深ねぎ み かん	かつお・昆布だ し汁 めんつゆ 食塩 しょうゆ
29 木	カレーライス ゆかり和え 牛乳	ソフトサラダ 麦茶	豚もも 大豆水煮 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 ソ フトサラダ	たまねぎ にんじん キャベ ツ	おろしにんにくカ レールー おろし しょうが ゆかり

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～



朝・夕の空気もすっかりと冷え、一段と寒さが増す季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！



体を温めて風邪予防



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。運動、睡眠を十分に行い、栄養バランスの良い食事をとることが風邪の予防につながります。

○風邪予防に効果的な栄養素

- ・たんぱく質・血や筋肉を作るもととなり、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫細胞を作る主材料となる栄養素です。(肉類、魚類、大豆製品、卵など)
- ・ビタミンA・のどや鼻などの粘膜を正常に保ち、風邪を予防してくれます。油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。(うなぎ、レバー、かぼちゃなど)
- ・ビタミンC・免疫細胞である白血球をサポートして働きを高めたり、コラーゲンを合成するのに欠かせない栄養素です。(ブロッコリー、いちご、じゃがいもなど)

○体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

☆鍋物は体がしんから温まり、いろいろな具材を使うことで栄養をたっぷりとることが出来ます。

○体を温める食材

<p>にら β-カロテンやビタミンC、体をあたためるとされる成分を含みます。</p>	<p>ほうれんそう ビタミンCや体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富です。</p>	<p>根深ねぎ ビタミンCや、血流をよくする香り成分アリシンが豊富です。</p>	<p>ショウガ 辛み成分のショウガオールが体をあたためるとされ、血行促進の効果があります。</p>
---	---	---	--