



12がつのこんだて

「風邪に負けない体を作ろう！」



寒さが一段と厳しくなってきました。人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする免疫機能があります。自分の体を自分で治そうとする機能を高めるためには、主食・主菜・副菜がそろった【バランスのよい食事】と、【十分な睡眠】や【適度な運動】が大切です。体の中から温めて、寒さに負けない体を作るためにも、積極的に摂りたい栄養素を紹介します。



皮膚や鼻のどの粘膜を丈夫にして鼻やのどからウイルスの侵入を防ぎます。



寒さや風邪などの症状に対する抵抗力を高めます。



熱を生み出す筋肉のもとになり消耗した体力を回復させて抵抗力を高めます。



寒さで体温が奪われないよう熱をつくり、体を温めます。



少量でもたくさんのエネルギーを出すので体が温まります。

今月の旬の食材…冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、れんこん、にら、かぶ、山芋、カリフラワー、水菜、りんご、みかん、レモン、柚子、洋梨、ハマチ、サワラ、ブリ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきサラダ 味噌汁(えのき・玉葱) 果物	えびまるせん いもちチーズ 牛乳	精白米、じゃが芋	カジキ、チーズ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 えのき、玉葱、青のり、果物	豆類
16	金	わかめごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	きなこウエハース クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉 クリームチーズ 牛乳	わかめ、生姜、玉葱、もやし 人参、にら、キャベツ しめじ、果物	芋類
17	土	コーン五目ラーメン わかめサラダ チーズ みかん缶	動物ビスケット 豆乳ドーナッツ 牛乳	中華麺	豚挽き肉、ハム チーズ、牛乳	コーン、もやし、人参、葱 白菜、わかめ、きゅうり みかん缶	豆類
19	月	鶏丼 さつま芋の甘煮 味噌汁(白菜・えのき) 果物	畑のスナック ナポリタン 牛乳	精白米、さつま芋 スパゲティー	鶏肉 ウインナー、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、白菜、えのき ピーマン、果物	魚介類
20	火	ドックパン ブラウンシチュー 三色サラダ 果物	野菜スティック おかかおにぎり 牛乳	ドックパン じゃが芋、ごま 精白米	鶏肉、かつお節 牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー きゅうり、コーン、果物	淡色野菜
7	水	ごはん 豆腐入りメンチカツ コールスロー 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	ねじりん棒 黒糖蒸しパン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉 ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚挽き肉 豆乳、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、なめこ、わかめ、葱 果物	芋類
22	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきのごまマヨサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	紫いもチップ 焼きそば 牛乳	精白米、ごま マヨドレ 焼きそば麺	サワラ、豚挽き肉 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、コーン 玉葱、しめじ、キャベツ もやし、果物	豆類
9	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	カリポテスナック ごまトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、バター、ごま	鶏挽き肉 生揚げ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、果物	魚介類
24	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・コーン) パイン缶	えび小判 ミニどら焼き 牛乳	精白米、春雨 ごま	鮭フレーク、ハム 牛乳	玉葱、人参、いんげん きゅうり、わかめ、コーン パイン缶	きのこ類
26	月	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	ミレービスケット ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ツナ ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、ブロッコリー、コーン 大根、フルーツ缶、果物	淡色野菜
13	火	《もちつきメニュー》※ 雑煮 魚の照り焼き ごはん 果物	とうもろこしあられ きなこおはぎ 牛乳	精白米、もち米 あんこ	カジキ、鶏肉 かまぼこ、きなこ 牛乳	大根、人参、椎茸、筍、果物	緑黄色野菜
28	水	ごはん 鶏つくね照り焼き 人参サラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	おこめのすなっく 14日:お好み焼き 28日:年越しうどん 牛乳	精白米、ごま 14日:小麦粉 マヨドレ 28日:うどん、麩	鶏挽き肉、牛乳 14日:豚挽き肉 28日:かまぼこ	玉葱、人参、もやし、白菜 しめじ、果物 14日:キャベツ、青のり 28日:ほうれん草	豆類
21	水	《誕生会メニュー》 ハンバーガー スパゲティーサラダ 白菜スープ(白菜・人参・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい ココアバナナパフェ 牛乳	バンズパン スパゲティー、マヨドレ ホットケーキミックス コーンフレーク	豚挽き肉、木綿豆腐 ツナ、ベーコン、豆乳 純ココア 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり 人参、コーン、白菜 バナナ、果物	芋類
23	金	《クリスマスメニュー》 ツナピラフ ローストチキン ポテトサラダ マカロニスープ(マカロニ・ベーコン・玉葱・キャベツ) 果物	◎星っこせんべい トナカイケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ、マヨドレ ホットケーキミックス	ツナ、鶏肉 ベーコン 豆乳、純ココア 豆乳ホイップ、牛乳	人参、ピーマン、玉葱 レモン、きゅうり、コーン ブロッコリー、ミニトマト キャベツ、いちご、果物	海藻類
27	火	あんこパン&ジャムパン(いちご) 鶏肉のマーレード焼き 豆菜サラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	とうもろこしあられ ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム あんこ、精白米	鶏肉、大豆 ベーコン、牛乳	小松菜、人参、コーン えのき、しめじ、椎茸、パセリ ゆかり、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、もち無しの雑煮です。4・5歳児はもち入りの雑煮の為、ごはんの提供はありません。

◎は、全園児のクリスマス会中のおやつです。(＋りんごジュース100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	野菜スティック、ミレービスケット、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒、えび小判 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	野菜スティック、ミレービスケット、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)