

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

12月 給食だより

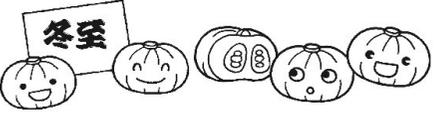
《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	16日(金)	17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	
昼食	ご飯 ■米 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ▲なめこ ●味噌 さば節	パン ■ロールパン ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲ニラ ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 酒 もみの木型 ハンバーグ 原材料(鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たん白 豚肉 砂糖 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 食塩 香辛料 にんにくペースト しょうがペースト 加工デンプン セルロース 炭酸Ca ビロリン酸第二鉄) ほうれん草ソテー ▲ほうれん草 ▲人参 ▲コーン 塩こしょう うす口しょうゆ 油 オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	ご飯 ■米 カレイの照り焼き ●カレイ こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 かす汁 ▲人参 ■こんにやく ▲白菜 ●豚肉 ■里芋 ▲大根 ▲牛蒡 ●ソフト豆腐 ▲ねぎ 酒かす ●タケヤ味噌 さば節 油	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	他人丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	
	おやつ	0歳	南瓜サンド (食パン 南瓜 さつま芋 塩 きゅうり 人参 マヨネーズ風 砂糖)	オレンジ ベビーせんべい	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	ヨーグルト(パイン缶) ハイハイ	クリスマスケーキ (小麦粉 砂糖 無塩バター ベーキングパウダー 油 牛乳 もも缶 みかん缶 パイン缶)	いとこ煮 全園児:あられ (南瓜 小豆 酒 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 昆布)	バナナ 紫芋せんべい	りんご かぼちゃポーロ	ふかし芋 (さつま芋)	みかん ベビーせんべい
		1歳		オレンジ うの花クッキー		ヨーグルト(パイン缶) きな粉せんべい			バナナ ほしのおせんべい	りんご おせんべいサラダ味		みかん ベジタブルせんべい
		2歳		オレンジ うの花クッキー		ヨーグルト(パイン缶) きな粉せんべい			バナナ ほしのおせんべい	りんご おせんべいサラダ味		みかん ベジタブルせんべい
		3-5歳		オレンジ うの花クッキー		ヨーグルト(パイン缶) つぶせん			バナナ 源氏パイ	りんご おせんべいしょうゆ味		みかん きな粉棒
0-5歳		牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	583Kcal 29.1g 15.3g 80.0g 2.6g	585Kcal 19.6g 19.1g 68.9g 1.7g	549Kcal 18.2g 18.3g 76.0g 1.6g	568Kcal 25.2g 12.0g 73.8g 2.1g	606Kcal 22.6g 14.8g 91.7g 2.8g	667Kcal 19.0g 22.9g 92.8g 3.8g	547Kcal 27.1g 10.9g 76.9g 1.8g	607Kcal 22.4g 11.6g 74.7g 1.5g	571Kcal 25.0g 18.5g 61.0g 2.1g	572Kcal 24.4g 11.6g 90.9g 2.6g	582Kcal 20.5g 15.7g 68.2g 1.5g

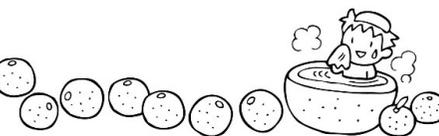


強い体を作るためには、身体の免疫力や抵抗力を高める事が大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、毎日3食をしっかりと食べましょう。そして、栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかりと摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので、積極的に摂りましょう!!



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って南瓜を食べる風習があります。南瓜を食べると風邪をひきにくくなると言われています。また、冷蔵庫がなかった時代、保存がきく南瓜はビタミン源として重宝されていたのですね。ゆず湯(柚子湯)には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防してくれる他、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。さらに、芳香によるリラックス効果もあるので、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

今年の冬至は、12月22日です。園では23日に行事食として「いとこ煮」を出します。いとこ煮とは、南瓜と小豆と一緒に煮込んだものです。では何故いとこ煮と呼ぶのでしょうか? 南瓜と小豆が「いとこ」という意味ではなく、煮るときに固いものから「追い追い」と煮ていくことから「甥甥(おいおい)」とかけた意味なんだそうです。



《今月の旬の食材》小松菜 白菜 ほうれん草 ブロッコリー 南瓜 大根 牛蒡 りんご みかん