

※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のになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	16日(土)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)									
昼食	2・3歳てんのうフェスティバル(全園児お弁当日)	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参	チキンライス ■米 ▲人参	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参	肉うどん ■うどん ●牛肉									
		手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) ▲玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく	チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油	▲キャベツ ●鶏肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	▲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 塩	▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	●鮭 (0歳カレイ) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油	●じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油	●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース	●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布								
おやつ	あられ 野菜入りソフトせん	おはぎ	焼きそば (焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉) 塩こしょう 花かつお	中華ちまき風 (もち米 人参 鶏肉 ひじき 椎茸 砂糖 うす口しょうゆ 酒 油 さば節)	クリスマス ゼリー (ももゼリー粉末 青りんごゼリー粉末 砂糖 寒天 もも缶 パイン缶)	いとこ煮 (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)	オレンジ 紫芋せんべい	りんご煮 野菜入りソフトせん	お好み焼き (キャベツ 豚肉 ねぎ 山芋 青のり 卵 小麦粉 花かつお とんかつソース さば節 マヨネーズ風)	ヨーグルト(パン缶) ベビーせんべい	ひじきおにぎり (米 鶏肉 薄揚げ 人参 ひじき 枝豆 ちくわ 糸こんにゃく 酒 うす口しょうゆ みりん 砂糖 塩 油)									
												0歳	あられ ベジタブルせん	1歳	あられ ベジタブルせん	2歳	あられ ベジタブルせん	3-5歳	あられ ベジタブルせん	0-5歳
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	632Kcal 29.9g 12.3g 104.5g 2.2g	575Kcal 19.6g 26.4g 71.8g 1.9g	519Kcal 20.2g 15.9g 79.9g 1.7g	633Kcal 22.5g 27.5g 79.4g 3.7g	555Kcal 28.4g 11.2g 77.6g 2.4g	553Kcal 14.0g 18.8g 66.8g 1.2g	549Kcal 20.8g 19.5g 65.3g 1.9g	601Kcal 34.0g 24.6g 65.1g 2.8g	532Kcal 15.8g 16.1g 77.0g 2.9g	596Kcal 29.3g 15.5g 89.2g 4.5g									

寒さに負けない
体をつくろう!

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
かり食べましょう。栄養バラ
ンスの良い食事に加え、ビタ
ミン類をしっかり摂ることが
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!!



1個当たり約30mgのビ
タミンCが含まれていて、2
~3個食べれば一日に必要な
ビタミンC量が摂れます。手
で皮をむくだけで簡単に食べ
られて、ビタミンCが豊富な
みかん。今が旬なので、おい
しいみかんをたくさん食べま
しょう!!

みかんをきれいに
むく裏ワザ

みかんはへた
がついていると
ころからむいて
みよう! へた側からむく
と、内側の袋がついている
白い筋もきれいにむけるよ。

《今月の旬の食材》蓮根 大根 里芋 ブロッコリー 小松菜 南瓜 りんご みかん