

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
 ● 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

● 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

※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。

日付	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
昼食	ご飯 ■米 タンダーチキン ●鶏肉 ▲にんにく ▲生姜 ●ヨーグルト カレー粉 塩こしょう ケチャップ	パン ■ロールパン ビーフシチュー ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 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	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	きのご飯 ■米 ▲人参 ▲しめじ ▲えのき ▲エリンギ ●薄揚げ ●鶏肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒 さば節 みりん 酒 油 カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 炊き合わせ ▲人参 ●高野豆腐 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油 小松菜の ツナマヨ和え ▲小松菜 ▲えのき ●ツナ ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 チキンライス ▲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 塩 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 ▲生姜 ▲にんにく 酒 うす口しょうゆ 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 オニオンスープ ▲玉葱 ▲パセリ チキンコンソメ	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ おでん ▲大根 ▲人参 ■こんにゃく ●厚揚げ ●平天 ●卵 牛すじ(だし) さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉葱 ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 ▲にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン スープ ▲チンゲン菜 ▲もやし ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	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	ご飯 ■米 鮭の西京焼き ●鮭 (0歳カレー) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油 ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	ご飯 ■米 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにゃく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	
	0歳	みかん 紫芋せんべい	焼きそば	二色サンド	ヨーグルト(パイン缶) 野菜入りせんべい	オレンジ あられ	フルーツサンド	スイートポテト	りんご煮 ペビーせんべい	五目 おにぎり	みかん かぼちゃボーロ	りんごゼリー ハイハイ
1歳	みかん うの花クッキー	ヨーグルト(パイン缶) おせんべいサラダ味			オレンジ ベジタブルせん	りんご きな粉せんべい			みかん ベジタブルせん		りんごゼリー ソフトせんべい塩味	
2歳	みかん うの花クッキー	(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	(食パン 苺ジャム マーガリン)	ヨーグルト(パイン缶) おせんべいサラダ味	オレンジ ベジタブルせん	(コッペパン ホイップクリーム いちご)	(さつま芋 牛乳 無塩バター 砂糖)	りんご きな粉せんべい	(米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにゃく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒)	みかん ベジタブルせん	りんごゼリー ソフトせんべい塩味	
3-5歳	みかん うの花クッキー			ヨーグルト(パイン缶) きかん棒	オレンジ おせんべいしょうゆ味			りんご きな粉棒		みかん 芋けんぴ	りんごゼリー 集中カウの花あげ	
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	563Kcal	551Kcal	513Kcal	560Kcal	547Kcal	658Kcal	591Kcal	534Kcal	596Kcal	565Kcal	542Kcal
	たんぱく質	23.6g	24.2g	18.7g	32.4g	24.3g	24.1g	26.6g	17.0g	27.8g	26.7g	22.2g
	脂質	19.8g	22.8g	17.1g	9.3g	16.2g	26.7g	14.6g	18.9g	18.2g	11.0g	11.3g
	炭水化物	64.3g	71.5g	79.5g	67.8g	69.8g	85.8g	94.5g	66.6g	86.6g	70.7g	80.0g
	食塩相当量	1.1g	2.3g	1.9g	2.9g	2.5g	4.1g	2.5g	2.0g	3.5g	2.2g	1.9g



抵抗力を高めるために



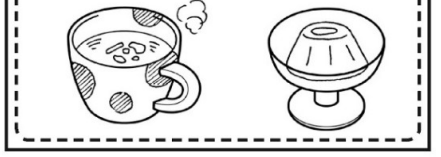
体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましよう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



《今月の旬の食材》蓮根 大根 牛蒡 さつま芋 ブロッコリー キャベツ 白菜 小松菜 ほうれん草 南瓜 りんご みかん