

令和3年		12月分		さくら保育園 献立表	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	水	鶏肉のオニオントマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁、果物	ごはん	あられ	玄米フルク菓子 牛乳
2	木	かに卵、みそ汁 しらす入り納豆和え	ごはん	ビスケット	黒糖蒸しパン 牛乳
16	木	もちつき大会・お誕生日会	ごはん	ヨーグルト	プリン 牛乳
3 17	金	チキンカレー 白菜サラダ、果物	ごはん	ビスケット	クリームパン 牛乳
4 18	土	ミートスパゲティー、牛乳 キャンディーチーズ、果物	スパゲティー	ゼリー	ピザトースト ジュース
6 20	月	魚の竜田揚げ、みそ汁 ポパイサラダ、果物	ごはん	麩菓子	いももち 牛乳
7 21	火	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 切干大根サラダ	ごはん	サブレ	ジャムサンド 牛乳
8 22	水	豚肉の梅みそ焼き かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁、果物	ごはん	塩せんべい	ココアムース 牛乳
9 23	木	麻婆豆腐 じゃこのごま和え わかめと卵のスープ	ごはん	ミルクせんべい	フライドおさつ 牛乳
10 24	金	すき焼き風煮、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	マドレーヌ 牛乳
11	土	第43回 お遊戯会			
25	土	煮込みうどん、牛乳 キャンディーチーズ、果物	うどん	ゼリー	焼きおにぎり 牛乳
13 27	月	煮魚、みそ汁 ジャーマンポテト	ごはん	揚げせんべい	豆乳プリン 牛乳
14 28	火	ハンバーグ、みそ汁 金平れんこん、果物	ごはん	卵ボーロ	ワッフル 牛乳



給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	12月の平均	511Kcal	19.1g	16.9g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	12月の平均	422Kcal	19.4g	18.2g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



本格的な冬の訪れを感じる頃。今年も残すところあとわずかです。



～ 寒さに負けないからだをつくろう ～

寒さが本格的になり、風邪をひきやすい季節になってきました。また、冬は空気が乾燥して、風邪やインフルエンザのウイルスが増えてきます。寒さに負けず、冬を元気に乗りきるコツのひとつは「からだを温める」こと。食事では次のことを意識してみましょう。

① 朝ごはんを食べよう！

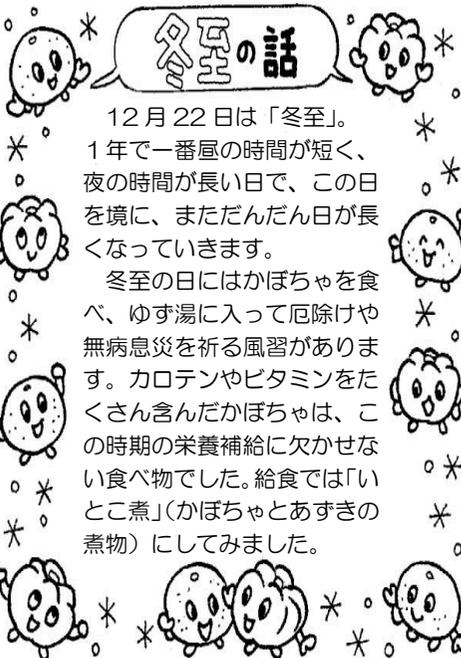
・朝ごはんを食べて、胃や腸などの内臓が動きだすことでからだを中から温めます。

② 肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとろう！

・たんぱく質はからだを作る大切な栄養素。筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がり、身体をじっくり温めることができます。

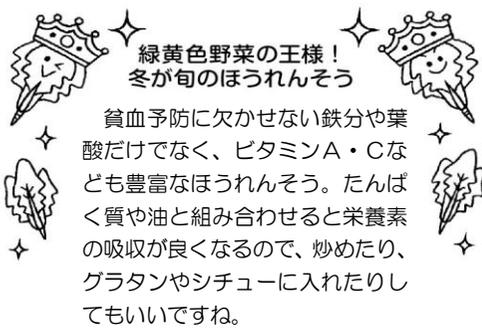
③ ビタミンをとろう！

・緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎ、ミカンやいちご等の果物・ブロッコリー等の野菜に多いビタミンCは免疫の働きを高めます。南瓜やごま・ナッツ、ツナ等の魚介に含まれるビタミンEは血流をよくし、冷えにくい体を作ります。



冬至の話

12月22日は「冬至」。
1年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日で、この日を境に、まただんだん日が長くなっていきます。
冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って厄除けや無病息災を祈る風習があります。カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、この時期の栄養補給に欠かせない食べ物でした。給食では「いとこ煮」（かぼちゃとあずきの煮物）を試してみました。



**緑黄色野菜の王様！
冬が旬のほうれんそう**

貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸だけでなく、ビタミンA・Cなども豊富なほうれんそう。たんぱく質や油と組み合わせると栄養素の吸収が良くなるので、炒めたり、グラタンやシチューに入れたりしてもいいですね。

レシピ紹介

- ～ポパイサラダ～
- 【材料】(幼児1人分)**
- | | | | |
|--------|-----|-------|--------|
| ほうれんそう | 30g | ハム | 1/2 枚位 |
| コーン | 10g | マヨネーズ | 小さじ1 |
- 【作り方】**
- ① ほうれんそうは茹でて水にさらし、水気を絞ったら2cm長さに切る。
 - ② ハムは半分に切り、5mm幅に切る。
 - ③ 缶詰のコーンは水切り、冷凍なら茹でておく。
 - ④ ①～③をマヨネーズで和える。