

令和4年		12月分 さくら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	肉じゃが、みそ汁 しらす和え	ごはん	星型せんべい	おからドーナツ 牛乳
2 16	金	さわらのねぎ味噌焼き 里芋のそぼろ煮 みそ汁、果物	ごはん	ウエハース	バームクーヘン 牛乳
3 17	土	ミートスパゲティ、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	焼きおにぎり
5 19	月	コーンクリームシチュー ほうれん草のツナ和え、果物	ごはん	せんべい	チーズトースト 牛乳
6 20	火	豆腐チャンプルー、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ソフトクッキー	春巻アップルパイ 牛乳
7 21	水	れんこん入りつくね、みそ汁 切干大根煮付、果物	ごはん	揚げせんべい	黒糖蒸しパン 牛乳
8 22	木	鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁、南瓜のいとこ煮	ごはん	ハイハイ	玄米フルク菓子 牛乳
9 23	金	チキンカレー 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	ソフトビスケット	ロールケーキ 牛乳
10	土	第44回 お遊戯会			
24	土	卵とじうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	チーズワッフル
12 26	月	焼き肉、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	ポンせんべい	お好み焼き 牛乳
13 27	火	タンドリーチキン、みそ汁 大根の炒め煮	ごはん	卵ボーロ	ジャムサンド 牛乳
14 28	水	麻婆豆腐、みそ汁 伴三糸、果物	ごはん	ミルクせんべい	プリン 牛乳
15	木	もちつき大会・お誕生日会	パスタ	ゼリー	ロールケーキ 牛乳



区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	12月の平均	499Kcal	19.3g	17.0g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	12月の平均	411Kcal	19.6g	18.5g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



寒さが厳しくなりました。今年も残すところあとわずかです。



～ 寒さに負けない食事で風邪予防!! ～


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。寒さに負けない食事のポイントはこの4つ。

- ① 温かい食事・・・体を内側から温めて、免疫力をUPしましょう。
- ② ビタミンAたっぷりの食事・・・ビタミンAは風邪のウイルス等が侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きをします。緑黄色野菜やレバー等に多く含まれます。
- ③ 根菜を使った食事・・・冬に旬を迎える大根やにんじん、ごぼうなどの根菜には体を温める作用があります。
- ④ 食後に果物・・・みかんや柿等に多く含まれるビタミンCは、免疫力を強くする働きがあります。

年越しそば

大みそかに食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。

また新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



レシピ紹介 緑黄色野菜をおいしく食べよう
～ほうれん草のツナ和え～

【材料】(幼児1人分)
ほうれん草 35g、人参 10g、ツナ缶(水煮)8g
しょうゆ 小さじ1/4、酢 小さじ1/5、
さとう 小さじ1/4、油 小さじ1/3

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞ったら2cm長さに切る。
- ② にんじんも2cm位の拍子木切りにし、茹でて、水気を切っておく。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ ボールに①、②、③とツナを入れて和える。

食べよう!いわき

いわき市は降雪も少なく温暖な気候のため、冬季間も安定した出荷ができ、海岸沿いの砂地が太くて柔らかいねぎを生産するのに適しています。市で生産されたねぎは「いわきねぎ」というブランドで県内外に定着しています。ねぎには抗酸化作用の高いビタミンCや硫化アリルが含まれており、風邪予防や血行促進、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

～さわらのねぎ味噌焼き～

- 【材料】(幼児1人分)
さわら(鮭・ぶりなどでも可) 1/2切れ
長ねぎ(みじん切り) 10g
みそ 小さじ2/3、みりん 小さじ1/3
さとう 小さじ1/6、酒 小さじ1/5

【作り方】

- ① 長ねぎと調味料を合わせる。
- ② オープントースターやグリルでさわらを焼く。(8～10分くらい)
- ③ さわらに①をのせ、焼き色がつくまで焼く。



いわき農産物マスコットキャラクター「アグリ☆ファイブ」 ネギびよん