令和5年　　12月分　　さくら保育園

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	金	ポークカレー 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	ハイハイン	牛乳 クリームパン
2 16	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ゼリー	ピザトースト
4 18	月	タンドリーチキン、みそ汁 ごぼうサラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 さつま芋蒸しパン
5 19	火	たらの竜田揚げ、みそ汁 ごま和え	ごはん	あられ	牛乳 ホットケーキ
6 20	水	肉豆腐、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 もちもちﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ
7 21	木	生姜焼き、みそ汁 かぼちゃのいとこ煮	ごはん	ﾐﾙｸせんべい	牛乳 豆乳もち
8 22	金	クリームシチュー（豆乳） ほうれん草とひじきのサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ミルクスティックパン
9 23	土	きつねうどん、ゆで卵、牛乳 キャンディチーズ、果物、	うどん	ソフトクッキー	焼おにぎり
11 25	月	豚肉のママレード焼き、みそ汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 かぼちゃもち
12 26	火	さばのみそ煮、みそ汁 千草和え	ごはん	塩せんべい	牛乳 りんごのマフィン
13 27	水	照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ジャムサンド
14	木	お誕生日会 もちつき大会	スパゲッティ	星形せんべい	牛乳 プリンアラモード
15	金	高野豆腐の卵とじ、果物 こまつなのナムル、みそ汁	ごはん	ハイハイン	牛乳 バームクーヘン
28	木	ポークカレー 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	ハイハイン	牛乳 クリームパン

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	491kcal	20．1g	16．9g
	厚生労働省基準	480kcal	20．0g	16．0g
3歳以上児	12月 の 平均	405kcal	20．6g	18．2g
	厚生労働省基準	400kcal	20．0g	20．0g

本格的な冬の到来を迎えています

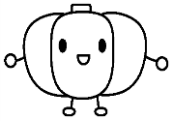
毎日の「おいしいね」のコツ ≪ビタミン A/C/E で風邪予防！≫

寒さが本格的になり、空気が乾燥するこの時期。風邪やインフルエンザなどのウイルスが増えてきます。元気に年末年始を過ごすために、ビタミン A/C/E を意識した食事で、寒さに負けない体を作りましょう。

	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
働き	鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ	免疫の働きを高める	血流を良くし、冷えにくい体を作る
多く含む食品	緑黄色野菜、レバー 卵（卵黄） など	いちご、かんきつ類 ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰなど	ナッツ類、かぼちゃ 卵、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙなど

冬至のかぼちゃ

冬至は1年で一番昼の時間が短い日。冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣がありますね。これは古くから「魔除けの色」と言われる黄色をしているから、野菜を長期間保存できなかった時代に冬まで保存できて、栄養豊富なかぼちゃは厳しい冬の寒さを乗り切るのにピッタリだったからなどの理由によると言われています。



レシピ紹介

～ ほうれん草とひじきのサラダ ～

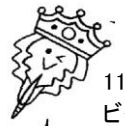
【材料】幼児2人分

ほうれん草	60g	しょうゆ	小さじ 1/2
乾燥ひじき	2g	マヨネーズ	小さじ2
コーン	15g	砂糖	小さじ 1/2
ツナ水煮缶	15g	すりごま	小さじ 2/3

【作り方】

① 乾燥ひじきは茹でて、水気をしっかり切る。
② ほうれん草は2㎝位の長さに切って茹で、水さらし後、水気を絞る。
③ ツナ水煮缶は汁気を切っておく。
④ ボールに①、②、③とコーン、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。

～ 旬の野菜を食べよう！ ほうれん草 ～



緑黄色野菜の代表格「ほうれん草」。いわき市内でも栽培されおり、旬は11 月～1月頃。まさに今です。ほうれん草と言えば鉄分のイメージですが、実はビタミンも豊富。特にビタミン C は、夏採りのものと比べて、冬採りの方が約3倍も多く含まれています。 また、この時期のほうれん草は葉の色が濃く、甘みも増してよりおいしくなっています。

たんぱく質食材や油と組み合わせると栄養素の吸収が良くなるので、炒め物やシチュー・グラタンなどにも入れて旬の味を楽しんでください。