

令和6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
2 16	月	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 豆乳ホットケーキ
3 17	火	豆腐だんご、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	星型せんべい	牛乳 シュガーラスク
4 18	水	親子煮、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 いももち
5 19	木	豚肉の生姜焼き、みそ汁 5日かぼちゃの甘煮 ／19日冬至かぼちゃ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 チーズ蒸しパン
6 20	金	赤魚の煮付け、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 クリームパン
7	土	第46回 お遊戯会			
21	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	あられ	おにぎり
9 23	月	クリームシチュー(豆乳) ひじきの中華和え、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 大学芋
10 24	火	ハンバーグ(アレルギー対応) みそ汁、にんじんしりしり	ごはん	塩せんべい	牛乳 プリンアラモード
11 25	水	豆腐チャンプルー、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 いちごマフィン(米粉)
12	木	お誕生日会	スパゲッ ティ	星形せんべい	牛乳 ロールケーキ
26	木	ポークカレー、ヨーグルト 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 バームクーヘン
13 27	金	魚の香味焼き、けんちん汁 里芋のそぼろ煮	ごはん	麩菓子	牛乳 お好み焼き
14	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	バームクーヘン

◇12月21日(土)は冬至です。給食では19日(木)に冬至かぼちゃ(かぼちゃと小豆の煮物)を提供します。



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	1月の平均	485kcal	19.7g	16.2g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	401kcal	20.3g	17.6g
	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。今年も残りわずかです。



◀ 風邪予防のために ▶

気温がぐっと下がり、暖房器具が欠かせない時期になりました。この時期は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどのウイルスが増えるのに格好の条件になります。また、私たちの鼻・のどの粘膜のバリア機能も低下しやすい状況です。

外出後や食事の前には必ずうがい、手洗いを
してウイルスをやっつけ
ましょう！



年越しそば

大晦日といえば除夜の鐘を聞きながら食べる「年越しそば」。江戸時代に始まった習慣といわれます。

「年越しそば」には細く長いそばのように長生きを願う、他の麺類より切れやすいそばになぞらえて苦労や厄災を断ち切るといった意味が込められています。

成長期に大切な栄養素 ～寒さに負けない身体をつくろう～

寒さが本格的になり、風邪をひきやすい季節になりました。寒さに負けない食事のポイントを押さえて、元気に冬を過ごしましょう！

- ① **温かいものを食べよう** …体を温めて、体温が上がると免疫力がUPします。
- ② **ビタミンAをとろう** …ビタミンAは風邪のウイルス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などに多く含まれます。
- ③ **根菜を食べよう** …冬が旬の大根・人参・ごぼう等の根菜には体を温める作用があります。
- ④ **果物を食べよう** …みかん等の果物に含まれるビタミンCは免疫力を強くする働きがあります。

レシピ紹介

～ 納豆和え ～

【作り方】

【材料】幼児1人分

納豆	15g	しょうゆ	小さじ 1/4
ほうれん草	15g	マヨネーズ	小さじ1弱
もやし	10g		
にんじん	5g		

- ①ほうれん草はよく洗って茹で、水にさらしてアクを取り、絞って2cm位の長さに切る。
- ②にんじんは2cm位の長さのせん切り、もやしも2cm位に切って茹で、水気を切っておく。
- ③茹でた野菜が冷めたら、納豆と合わせ、しょうゆ・マヨネーズで和える。

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ており、旬は11月～1月頃。まさに今ですね。鉄分のイメージが強いですが、実はビタミンも豊富。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。今月は給食でこどもたちに人気の「納豆和え」の具材をニラから旬のほうれん草に替えて提供します。

