

令和7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 15	月	焼き肉、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ピスケット	牛 乳 もちもちチーズパン
2 16	火	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
3 17	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 大根のサラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛 乳 きな粉サンド
4 18	木	厚焼き卵、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	麩菓子	牛 乳 春巻アップルパイ
5 19	金	煮魚(赤魚)、みそ汁、果物 ほうれん草のサラダ	ごはん	せんべい	牛 乳 バームクーヘン
6	金	第 47 回 お遊戯会			
20	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	ゼリー	焼きおにぎり
8 22	月	豚肉のねぎみそ焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物 (22日:冬至かぼちゃ)	ごはん	卵ボーロ	牛 乳 ココアムース
9 23	火	鶏肉のコーンクリーム煮 みそ汁、大根サラダ	ごはん	揚げせんべい	牛 乳 ほうれん草ケーキ
10	水	麻婆豆腐 ごま和え、果物	ごはん	あられ	牛 乳 シュガーラスク
24	水	ハンバーグ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 シュガーラスク
11	木	お誕生日会(もちつき大会)	中華麺	星形せんべい	牛乳 ロールケーキ
25	木	白身魚フライ、みそ汁 納豆和え	ごはん	サブレ	牛 乳 チヂミ
12 26	金	ポークカレー、ヨーグルト ツナのサラダ、果物	ごはん	星形せんべい	牛 乳 マドレーヌ
13	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	せんべい	ジュース ミルクステイックパン



給食日数 23回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	12月の平均	476kcal	19.6g	15.7g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	12月の平均	388kcal	20.1g	17.0g
	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！

- 寒さが本格的になってきました。寒さに負けない食事で風邪を予防し、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 ~ ほうれん草のケーキ ~

#### 【材料】幼児1人分

薄力粉	13g
ベーキングパウダー	0.5g
バター	2g
上白糖	8g
油	小さじ1/2
卵	4g
牛乳	小さじ1
ほうれん草	10g

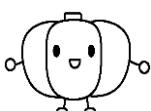
#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて絞り、1~2cm長さに切り牛乳と一緒にブレンダー等でペーストにする。
- ② 室温で軟らかくしたバター・砂糖とよく混ぜ、さらに油と溶き卵を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のペーストを混ぜ、均一に混ざったらふるっておいた薄力粉・ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ 型に③を入れ、170°Cに予熱しておいたオーブンで15分くらい焼く。

冬が旬の緑黄色野菜「ほうれん草」。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。

### 冬至のかぼちゃ

1年で一番短い時間の冬至。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。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、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ため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。



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必ずうがい、手洗いをしてウイルスをやっつけましょう！

