



# 12月給食予定献立表



広田保育園

以上児	<p><b>日本でクリスマスに鶏肉を食べるようになったのは…?</b></p> <p>アメリカやヨーロッパではお祝い事などで七面鳥を食べる習慣があり、クリスマスを祝う際にも七面鳥を食べるようになったそうです。日本においては、元々七面鳥を食べる風習はなく、手に入りにくいものであったため、鶏肉を食べるようになったそうです。 *資料より一部抜粋引用。</p>					1 発表会総練習	2	3	4 生活発表会
副食						・仕出し弁当 ・野菜ジュース	・赤魚の塩焼き ・白和え ・のっぺい汁 ・みかん	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	☆ごほうびがあります。 
おやつ						・ヨーグルト ・ビスケット	・五平餅 ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	
	6	7	8	9	10	11 祖父母参観日			
副食	・がんもの含め煮 ・ごまドレッシングサラダ ・しめじの味噌汁 ・みかん	・ポテトオムレツ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	・ぶりの煮付 ・切干大根の炒り煮 ・せんべい汁 ・みかん	・ミートローフ ・スパゲティソテー ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	☆ごほうびがあります。 			
おやつ	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ごまおこし ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・人参ゼリー ・ビスケット				
	13	14	15	16	17	18			
副食	・炒り鶏 ・ピーナッツ和え ・若布の味噌汁 ・みかん	・海老と豆腐のケチャップ炒め ・白菜とベーコンのサラダ ・かぶの味噌汁 ・グレープフルーツ	・たらのカレーソースかけ ・きゅうりと春雨の和え物 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	・ポテトの肉巻き ・大豆サラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ベーコンエッグ ・ほうれん草とりののお浸し ・つくね汁 ・みかん	・厚揚げの甘から煮 ・ごま酢キャベツ ・牛乳 ・バナナ			
おやつ	・マドレーヌ ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・ぶどうジュース ・せんべい	・ピザトースト ・牛乳	・ヤーコン焼きもち ・牛乳				
	20	21	22 冬至	23	24 クリスマス誕生会	25			
副食	・肉豆腐 ・ひじきサラダ ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	・さばの味噌煮 ・ヤーコンきんぴら ・すまし汁 ・りんご	・変り納豆 ・かぼちゃいとこ煮 ・味噌けんちん汁 ・キウイフルーツ	・いが蒸し ・小松菜のごま和え ・白菜と人参の味噌汁 ・みかん	・チキンライス ・エビフライ ・ツナサラダ ・若布スープ・いちご	・鶏肉のソテー ・コーンサラダ ・たまごスープ ・バナナ			
おやつ	・ホットドッグ ・牛乳	・二色団子 ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ケーキ ・牛乳				
	27	28	鍋物やシチューがおいしい季節です♡						
副食	・すき焼き風煮 ・さつま芋サラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	・海老天ぷら ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん・りんご	<p>毎日に寒さも厳しくなってきました。寒くなると体力も低下し、ビタミンが不足して風邪をひきやすくなります。冬が旬の根菜類や緑黄色野菜には、ビタミンが豊富で体を温める効果があります。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。</p>						
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳	・ジョア ・ビスケット	<p>今日の予定 平均給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 417Kcal</li> <li>たんぱく質 17.3g</li> <li>脂質 17.7g</li> </ul>						

**冬至にかぼちゃを食べましょう!**

12月22日は冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、柚子湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

**おすすめの食べ方は♡  
「具たくさん野菜スープ」**

**【五目スープ】**

**【材料・4人分】**

- ・いか 40g
- ・豚もも肉 40g
- ・もやし 80g
- ・白菜 80g
- ・人参 40g
- ・葱 40g
- ・干椎茸 5g
- ・酒 10g
- ・醤油(濃口) 10g
- ・塩 少々
- ・コンソメ 5g

白菜などの野菜は、加熱することによってかさが減るので、たくさん量を食べることができます。また、野菜に含まれるビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすいので、汁物で食べるのがおすすめです。さらに、温かいものを食べることによって、

**【作り方】**

- ①干椎茸は戻して、せん切りにする。もやしは流水で洗う。
- ②白菜、人参、豚肉、いかをせん切りにする。葱は小口切りにする。
- ③鍋に人参、椎茸、豚肉、いか、もやし、白菜を順に入れて煮る。
- ④コンソメ、酒、醤油、塩を入れて調味し、葱を入れる。