

# 12月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	2 ・親子煮 ・豚肉とピーマンの炒め ・じゃが芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	3 ・タンドリーチキン ・ヤーコンサラダ ・五目スープ ・バナナ	4 総練習 ・仕出し おにぎり弁当 ・野菜ジュース	5 ・焼きししゃも ・七福ナムル ・お芋だんご汁 ・みかん	6 ・春巻き ・スパゲティサラダ ・凍豆腐の清汁 ・りんご	7 発表会 ・スティックパン ・りんごジュース 
おやつ	・ヨーグルトパン ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ドーナツ ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	9 ・エビと豆腐の ケチャップ煮 ・チーズサラダ ・玉葱のみそ汁 ・りんご	10 ・南瓜グラタン ・ひじきのごま和え ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	11 ・豆腐のドライカレー ・野菜の味噌フレンチ ・卵スープ ・りんご	12 ・チキンチキンごぼう ・ブロッコリーサラダ ・カレー汁 ・みかん	13 ・ポテトの肉巻き ・いんげんのごま豆腐和え ・もやしのみそ汁 ・りんご	14 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・わかめスープ ・バナナ
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・五平もち ・牛乳	
以上児 副食	16 ・さつまいもとチーズの 卵焼き ・切干大根和風サラダ ・せんべい汁 ・みかん	17 ・炒り鶏 ・大豆サラダ ・白菜のみそ汁 ・りんご	18 ・ローストチキン ・ごまドレッシングサラダ ・五目ラーメン ・キウイフルーツ	19 ・さんま佃煮 ・深山和え ・さつまいも汁 ・バナナ	20 ・鶏真薯 ・南瓜含め煮 ・豚汁 ・みかん	21 ・五目なっとう ・にらと挽肉の 卵とじ ・南瓜みそ汁 ・りんご
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・干し芋 ・牛乳	
以上児 副食	23 ・あぶたま ・みそ ドレッシングサラダ ・すり身汁 ・りんご	24 誕生会 ・エビピラフ ・鶏から揚げ ・カリフラワーサラダ ・ミネストローネ ・いちご・みかん他	25 ・チーズinハンバーグ ・ポテトサラダ ・茹ブロッコリー ・コーンポタージュ ・りんご	26 ・すき焼き ・さつまいもサラダ ・キャベツのみそ汁 ・キウイフルーツ	27 ・えび天 ・青菜のお浸し ・紅白なます ・年越しうどん ・りんご	28 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・大学芋 ・牛乳	・クリスマスケーキ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・ヤーコンフラフティ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	良いお年を

## 今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー：438kcal  
たんぱく質：18.0g  
脂肪：18.7g



あっという間に1年を締めくくる月となり、年末年始に向けてあわただしい時期になります。雪も降り本格的に寒さも増して、乾燥する時期でもあります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行してきます。

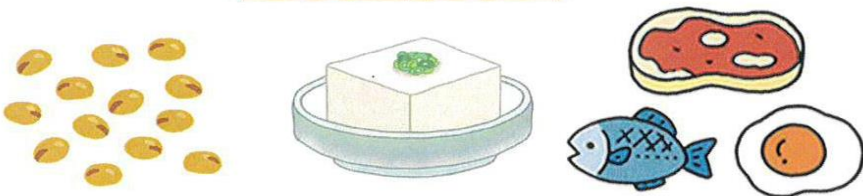
12月は発表会やクリスマス会など楽しい行事があるので、手洗いうがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかり摂って予防に努めましょう！

## 寒い冬には体を温める食べ物や風邪予防の効果のある食べ物を摂りましょう！

### たんぱく質

<免疫力を保ち、下がったときは回復する。>

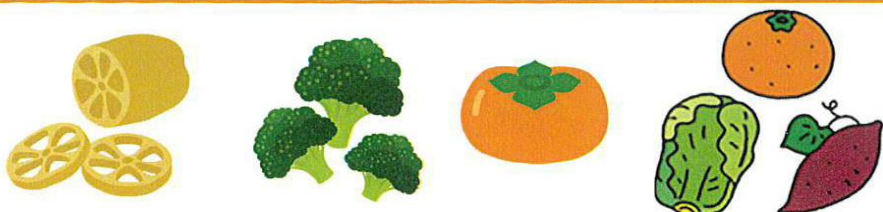
豆・豆腐・肉・魚・卵



### ビタミンC

<抵抗力を高めウイルスを退治する>

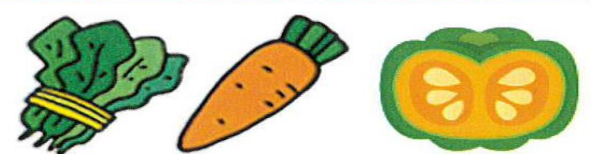
レンコン・かぶ・ブロッコリー・さつまいも・柿・みかんなど



### ビタミンA

<ウイルスの侵入を防ぐ>

ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など



### かぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ことしもありがとう  
ございました



