12月予定献立表

広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・親子煮 ・豚肉とピーマンの炒め ・じゃが芋のみそ汁 ・キウィフルーツ	3 ごはん ・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 ごはん ・焼きししゃも ・七福ナムル ・お芋だんご汁 ・みかん	6 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・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 ごはん ・南瓜グラタン ・ひじきのごま和え ・かきたま汁 ・キウィフルーツ	11 ごはん ・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 しらすごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・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	・ヨーグルトぜりー ・せんべい	・五平もち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	16 ごまごはん ・さつま芋とチーズの 卵焼き ・切干大根和風サラダ ・せんべい汁 ・みかん	17 ごはん ・炒り鶏 ・大豆サラダ ・白菜のみそ汁 ・りんご	18 ごはん ・ローストチキン ・ごまドレッシングサラダ ・五目ラーメン ・キウィフルーツ	19 ごはん ・さんま佃煮 ・深山和え ・さつま汁 ・バナナ	20 ごはん ・鶏真薯 ・南瓜含め煮 ・豚汁 ・みかん	21 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・すき焼き ・さつま芋サラダ ・キャベツのみそ汁 ・キウィフルーツ	27 ごはん ・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　：528kcal
たんぱく質　：19.3ｇ
脂　肪　　：18.3g

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。

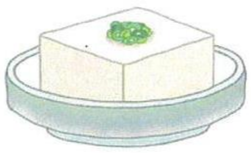
12月は発表会やクリスマス会など楽しい行事があるので、手洗い・うがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかり摂って予防に努めましょう！、

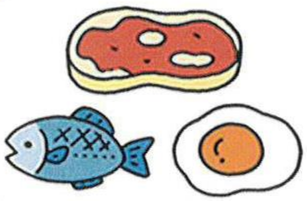
寒い冬には体を温める食べ物や風邪予防の効果のある食べ物を摂りましょう！

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

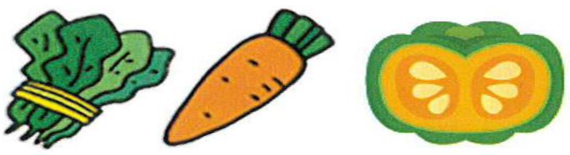




ビタミンA

＜ウイルスの侵入を防ぐ＞

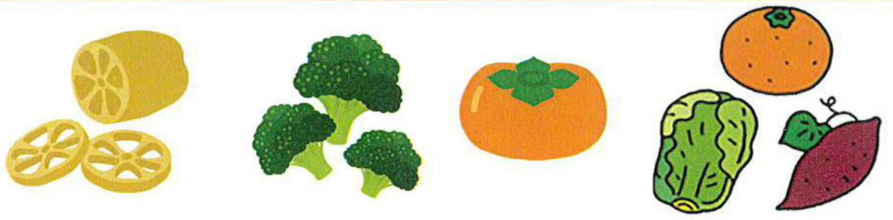
ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など



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



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。