

12月給食予定献立表



竹駒保育園

	1	2	3	4	5	6
副食	・ぶりの照り焼き ・親子サラダ ・豚汁 ・ミニトマト	・エビと豆腐の ケチャップ炒め ・拌三糸 ・もやしの味噌汁 ・みかん	・中華ローストチキン ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめ玉汁 ・キウイフルーツ	・あぶたま ・白和え ・せんべい汁 ・りんご	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	・プチパン ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・人参バターケーキ ・牛乳	・ごま団子 ・牛乳	
	8	9	10	11	12	13
副食	・ハワイアンポークソテー ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・肉団子中華スープ ・キウイフルーツ	・チキンナゲット ・ブロッコリーサラダ ・野菜ミルクスープ ・バナナ	・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・玉葱と 若布の味噌汁 ・みかん	・オムレツ ・きんぴらごぼう ・なめこ汁 ・ミニトマト	・焼きししやも ・野菜ソテー ・五目うどん ・りんご	祖父母参観日 ・鶏味噌焼き ・ごまドレッシング サラダ ・けんちん汁 ・みかん
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・マシュマロごま菓子 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・さつま芋入りもち ・牛乳	
	15	16	17	18	19	20
副食	・カレー肉じゃが ・もやしのナムル ・きのこスープ ・バナナ	・かみかみさつま揚げ ・切干サラダ ・キャベツと 油揚げの味噌汁 ・りんご	・鶏真薯 ・ヤーコンきんぴら ・豆腐とほうれん草の 味噌汁 ・ミニトマト	・茹でたまごの ミートソースかけ ・ダイコンサラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・生揚げのそぼろ煮 ・小松菜の ピーナッツ和え ・すまし汁 ・みかん	・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・中華まんセレクト ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・スイートポテト ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	
	22 冬至	23	24	25 クリスマス誕生会	26	27
副食	・厚焼き玉子 ・南瓜いとこ煮 ・かぶ漬け ・吉野汁 ・キウイフルーツ	・五目大豆 ・りんごサラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	・マカロニグラタン ・三色ソテー ・ベーコンスープ ・ミニトマト	・チキンライス ・ミートローフ ・カリフラワーのサラダ ・若布スープ ・みかん	・えび天 ・大根なます ・ほうれん草のお浸し ・年越うどん ・りんご	・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ・コーンと キャベツのスープ ・バナナ
おやつ	・二色団子 ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	

腸内環境を整えて感染症を予防しましょう

感染症の予防には「免疫力を高めること」が重要とされています。免疫細胞の約70%は腸の中で生きています。腸内の免疫細胞を活性化させることで免疫力が高まるとわれています。



常備しておきたい 腸内環境を整える「免疫力アップ食材」

【ヨーグルト】



乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富に含まれています。きなこと一緒に食べるのがおすすめです。きなこには、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているので、腸内の善玉菌増加に効果的です。



【納豆】



納豆に含まれる納豆菌は善玉菌を増やすのに役立ちます。また、ナットーキナーゼという成分にも強い抗菌作用と免疫力を高める作用があります。

ビタミンを摂取して免疫力を高めましょう

【ビタミンA】



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウィルスが侵入してくるのを防ぎます。レバー、チーズ、牛乳、卵、緑黄色野菜(ほうれん草・小松菜・にら・人参など)に多く含まれています。



【ビタミンC】



粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウィルスを侵入しにくくします。免疫力の主体でもある白血球の働きを高めます。一度にたくさん摂っても、余った分は排出されてしまうので、一食ごとにしっかり摂る必要があります。レモン、キウイフルーツ、いちご、ブロッコリー、大根、キャベツなど野菜や果物に多く含まれています。



【今月の予定平均給与栄養量】

(未満児) (以上児)

・エネルギー	516 Kcal	410 Kcal
・たんぱく質	19.3 g	17.7 g
・脂質	18.2 g	18.2 g