

12月給食予定献立表



米崎保育園

	2	3	4 ほかほかごはんの日	5	6	7
副食	・親子煮 ・豚肉とピーマン炒め ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・タンドリーチキン ・ヤーコンサラダ ・五目スープ ・みかん	・豚肉と野菜の炒め煮 ・若布サラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	・春巻 ・スパゲティサラダ ・凍豆腐の清汁 ・ミニトマト	・焼きししゃも ・七福ナムル ・お芋の団子汁 ・りんご	・厚揚げの甘から煮 ・ほうれん草のソテー ・キャベツの味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・チーズヨーグルトパン ・牛乳	・ごま団子 ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・2層ゼリームース ・せんべい	・玉子サンド ・牛乳	
	9	10	11 ほかほかごはんの日	12	13	14
副食	・鶏真薯 ・深山和え ・さつま汁 ・りんご	・南瓜グラタン ・ひじきのごま和え ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・あぶたま ・味噌ドレッシング サラダ ・鮭の団子汁 ・バナナ	・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	・肉巻きポテト ・ごま豆腐和え ・もやしの味噌汁 ・りんご	・挽肉そぼろ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・若布スープ (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ヤーコンなべやき ・牛乳	
	16	17	18 ほかほかごはんの日	19	20	21
副食	・さつま芋の玉子焼き ・切干大根の和風サラダ ・せんべい汁 ・みかん	・炒り鶏 ・大豆サラダ ・白菜の味噌汁 ・りんご	・えびと豆腐のケチャップ炒め ・チーズサラダ ・玉葱の味噌汁 ・バナナ	・中華ローストチキン ・ごまドレッシング サラダ ・五目ラーメン ・キウイフルーツ	・赤魚の煮付 ・南瓜のいとこ煮 ・豚汁 ・みかん	・五目納豆 ・にらと挽肉の玉子とし ・南瓜の味噌汁 (以上児・牛乳) ・りんご
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・中華まんセレクト ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	
	23	24 クリスマス誕生会	25 ほかほかごはんの日	26	27	28
副食	・豆腐のドライカレー ・野菜の味噌フレンチ ・玉子スープ ・りんご	・チキンライス ・鶏からあげ ・カリフラワーのサラダ ・はんぺんスープ ・みかん	・チーズハンバーグ ・ポテトサラダ ・ブロッコリー ・コーンポタージュ ・キウイフルーツ	・すき焼き風煮 ・さつま芋サラダ ・キャベツの味噌汁 ・バナナ	・えび天ぷら ・ほうれん草としめじのお浸し ・大根なます ・年越しうどん・りんご	手作り弁当の日 ・牛乳 
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	・大学芋 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・クッキー ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



◇今月の予定平均給与栄養量◇

	(未満児)	(以上児)
・エネルギー	538Kcal	442Kcal
・たんぱく質	20.4g	19.1g
・脂質	19.4g	19.8g

どうして野菜を食べないといけないの？

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富に含まれています。他の食べ物(ごはん・肉・魚など)をいくら食べても、野菜の代わりにはなりません。

- 栄養パワー① ★ 体を持続的に動かすスタミナパワー**
- 栄養パワー② ★ 肌や粘膜を守るバリアパワー**

ビタミン・ミネラルは、糖質(炭水化物)や脂質をエネルギーとして燃やすのに欠かせない栄養素で、これらが不足すると、エネルギーのもとを体内で上手く使うことができません。その結果、疲れやすい、集中できないなどの体調不良や、肌荒れなどを引き起こしてしまいます。上手く使えなかったエネルギーは、脂肪となって体内にたまってしまうため、肥満の原因にもなります。



- 栄養パワー③ ★ うんちするりんパワー**

食物繊維は、摂りすぎた脂肪や糖分を包み込んで便と一緒に排泄し、便秘や下痢を改善します。

