

12月予定献立表

米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 ・ 魚の照り焼き ・ 親子サラダ ・ 豚汁 ・ ミニトマト	2 ・ えびと豆腐の ケチャップ炒め ・ 拌三糸 ・ もやしのみそ汁 ・ キウイフルーツ	3 ・ あぶたま ・ 白和え ・ せんべい汁 ・ みかん	4 ・ いが蒸し ・ 若布の煮物 ・ しめたま汁 ・ りんご	5 ・ 中華ローストチキン ・ チーズサラダ ・ コンソメスープ ・ キウイフルーツ	6 ・ 豚肉のみそ炒め ・ スパゲティーソテー ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ	・ すりおろしゼリー ・ せんべい	・ プチパン ・ 牛乳	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ キャロットケーキ ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	
以上児 副食	8 ・ ハワイアン ポークソテー ・ ヤーコンサラダ ・ ABCスープ ・ キウイフルーツ	9 ・ 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	10 ・ すき焼き風煮 ・ かぼちゃサラダ ・ 玉葱と若布のみそ汁 ・ みかん	11 ・ オムレツ ・ きんぴらごぼう ・ なめこ汁 ・ キウイフルーツ	12 ・ 焼きししゃも ・ ひじき炒り煮 ・ 五目うどん ・ りんご	13 ・ 焼きビーフン ・ さつま芋甘煮 ・ 豆腐のみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ せんべい	・ マシュマロごま菓子 ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ さつま芋入りおもち ・ 牛乳	
以上児 副食	15 ・ 茹で卵 ミートソースかけ ・ ダイコンサラダ ・ 春雨スープ ・ バナナ	16 ・ かみかみさつまあげ ・ 切干サラダ ・ キャベツのみそ汁 ・ りんご	17 ・ 鶏真薯 ・ ヤーコンきんぴら ・ 豆腐のみそ汁 ・ ミニトマト	18 ・ カレー肉じゃが ・ もやしのナムル ・ きのことスープ ・ キウイフルーツ	19 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 小松菜のピーナツ和え ・ すまし汁 ・ みかん	20 ・ 鶏みそ焼き ・ ごまドレッシングサラダ ・ 青菜のみそ汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ セレクトおやつ ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ じゃこトースト ・ 牛乳	
以上児 副食	22 ・ 厚焼き卵 ・ 南瓜いとし煮 ・ 小魚佃煮 (冬至) ・ 吉野汁 ・ りんご	23 お誕生会 ・ 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	24 ・ マカロニグラタン ・ 三色ソテー ・ ベーコンスープ ・ キウイフルーツ ・ ミニトマト	25 ・ チーズハンバーグ ・ ポテトサラダ ・ 茹ブロッコリー ・ コーンポタージュ ・ キウイフルーツ	26 ・ えび天 ・ 青菜のお浸し ・ 紅白なます ・ 年越しうどん ・ りんご	27 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ クリスマスケーキ ・ 牛乳	・ クッキー ・ 牛乳	・ ★フルーツヨーグルト ・ せんべい	・ 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 : 424kcal

たんぱく質 : 17.7g

脂肪 : 19.6g

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。

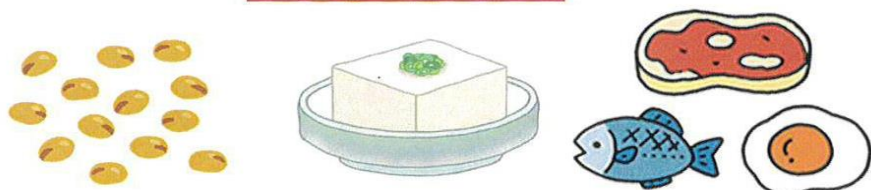
これからの時期はクリスマスや冬休み、お正月など楽しい行事があるので、手洗い・うがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかり摂って予防に努めましょう！

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。＞

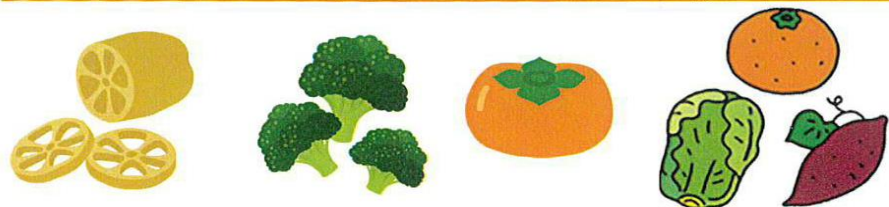
豆・豆腐・肉・魚・卵



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



冬至南瓜

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。

今年は22日月曜日です。

ことしもありがとう
ございました



