

# 12月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・魚の照り焼き ・親子サラダ ・豚汁 ・ミニトマト	2 ごはん ・えびと豆腐のケチャップ炒め ・拌三糸 ・もやしのみぞ汁 ・キウイフルーツ	3 ごはん ・あぶたま ・白和え ・せんべい汁 ・みかん	4 ごまごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめたま汁 ・りんご	5 ごはん ・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 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・すき焼き風煮 ・かぼちゃサラダ ・玉葱と若布のみぞ汁 ・みかん	11 しらすごはん ・オムレツ ・きんぴらごぼう ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	12 ごはん ・焼きししゃも ・ひじき炒り煮 ・五目うどん ・りんご	13 ごはん ・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・豆腐のみぞ汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	15 さつま芋ごはん ・茹で卵 ・ミートソースかけ ・ダイコーンサラダ ・春雨スープ ・バナナ	16 ごはん ・かみかみさつまあげ ・切干サラダ ・キャベツのみぞ汁 ・りんご	17 ごはん ・鶏真薯 ・ヤーコンきんぴら ・豆腐のみぞ汁 ・ミニトマト	18 ごはん ・カレー肉じゃが ・もやしのナムル ・きのこスープ ・キウイフルーツ	19 ごはん ・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 ごはん ・鶏みそ焼き ・ごまだれシングサラダ ・青菜のみぞ汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	22 しめじごはん ・厚焼き卵 ・南瓜いとこ煮 ・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 ごはん ・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 ごはん ・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 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	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	・クリスマスティー ・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 : 526kcal  
たんぱく質 : 19.4g  
脂肪 : 19.3g

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。

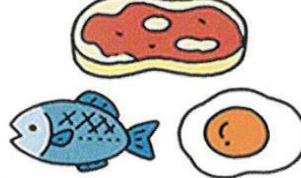
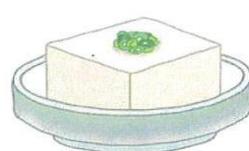
これらの時期はクリスマスや冬休み、お正月など楽しい行事があるので、手洗いうがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかり摂って予防に努めましょう！

## 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。>

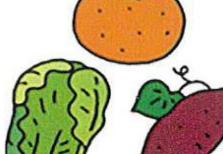
豆・豆腐・肉・魚・卵



### 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

