

12月のこんだて

つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	火	食パンマンとバタコさん	ミネストローネ 白菜と桜えびのソテー ウィンナーとブロッコリーの串カツ みかん	牛乳 ふがし	プリン 加テツエハース
2	水	きのこの和風スパゲティ	冬野菜とタラの加風味スープ キャベツとコーンのソテー フルーツヨーグルト	カルピス プリッツ	★ワンタンスープ
3	木	おさつごはん	けんちん汁 かぶともやしの煮びたし 鮭の西京焼き	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★黄粉揚げパン
4	金	お誕生会 ほうれん草のクリームオムライス丼	しめじとわかめのソテー ベジマカロニサラダ りんご	野菜ジュース 小魚	紅茶★ゆずのチーズスフレ
5	土	マヨコーントースト	牛乳 みかん	おやつ	
7	月	わかめごはん	水菜と焼きふのすまし汁 ブロッコリーのかあんかけ ひき肉と根菜の甘辛味噌炒め	ヤクルト ビスケット	リンゴジュース ★ポップコーン
8	火	たまごごはん	油揚げとキャベツの味噌汁 りんご 筑前煮 小松菜のゴマよごし	牛乳 えびせん	ゼリー シロップ
9	水	ちゃんぽん風ラーメン	ツナぎょうざ バナナ	グレープジュース おせんべい	牛乳★さつまいも もと黒豆のプリン
10	木	ロールパンナちゃん	白菜チャウダー 塩レモンチキン 3種の付け合わせ	シロココア クッキー	お茶 ★お好み焼き
11	金	ハヤシライス	ほうれん草のスクランブルエッグ チーズ	リンゴジュース プリッツ	★煮込みおでん
12	土	たぬきうどん	お茶 みかん	おやつ	
14	月	ひじきごはん	コーンと玉ねぎの中華スープ コーともやしのナムル 揚げタラと大根のチリ風炒め	野菜ジュース ラムネ	牛乳 ★りんごケーキ
15	火	里芋ごはん	きのこ汁 ブロッコリーと卵のさっと煮 和風ハンバーグ	リンゴジュース ビスケット	ヨーグルト
16	水	ソース焼きそば	わかめスープ はんぺんのチーズ焼き 温野菜のディップ添え	牛乳 ふがし	グレープジュース ★フライドポテト
17	木	食パンマンとジャムおじさん	キャベツと人参のコンソメスープ カップミートエッグ 根菜ラタトゥイユ	シロココア クッキー	★煮ぼうとう
18	金	桃太郎カレー	3色ソテー フルーツヨーグルト	ヤクルト えびせん	野菜ジュース ★ミニ肉まん
19	土	ホットドッグ	牛乳 りんご	おやつ	
21	月	ふりかけごはん	豚汁 白身魚のおろし煮 れんこんとひじきのサラダ	牛乳 玉子ボーロ	お茶 ★みたらし団子
22	火	ロールパンナちゃん	白菜とベーコンのスープ ラザニア風グラタン 彩り温野菜	カルピス おせんべい	ゼリー 小魚
23	水	きのここと卵の とろみうどん	冬野菜の味噌バター煮 みかん	グレープジュース ラムネ	牛乳 ★チヂミ
24	木	クリスマス会 ツリーピラフ	コーンポタージュ チキンのBBQ グリル ブロッコリーとさつまいものほくほくサラダ 苺パフェ	ヤクルト えびせん	紅茶★ボックス クッキー
25	金	五目めし	はんぺんとわかめのすまし汁 揚げ出し豆腐 ほうれん草のゴマ味噌和え	シロココア ビスケット	★すいとん
26	土	ピザトースト	牛乳 みかん	おやつ	
28	月	小松菜と炒り卵 のごはん	長ねぎと豆腐の味噌汁 白菜の浅漬け 甘辛ジャーマンポテト	野菜ジュース 小魚	牛乳 ★ラスク



平均栄養摂取量	
エネルギー(3歳未満児)	562
(3歳以上児)	662
タンパク質(3歳未満児)	19.3(3歳未満児)22.4

今月の食育メモ

寒い季節です。体が芯まで冷えてシチューやお鍋が恋しくなりますね。

暖かい食べ物を食べると体も温まります。食材によっても体を温めるもの冷やすものがあり、特に冬が旬の野菜は体を温める食材が多いようですのでご紹介します。

人参、ごぼう、ほうれん草、白菜などは血行を良くします。ねぎやしょうがに含まれる辛み成分も血管を拡張させて血行を良くしますが、子どもには刺激が強すぎるので隠し味程度に用いると良いでしょう。これらの食材は風邪の予防にも高い効果があります。

トマト・きゅうり・レタスなどの夏野菜の生サラダは体を冷やすので控えめに、野菜は加熱して温野菜で食べると良いでしょう。

体を温める食材を使った温かい食べ物を美味しく食べて寒さに負けな

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

朝、晩、ぐっと冷え込み、日中の空気も冷たくなってきましたね。インフルエンザをはじめ、風邪を