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	月	ちらし寿司	水菜とおふのすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き　小松菜ともやしの煮浸し	牛乳 ふがし	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ ★お好み焼き
2	火	ミッフィーちゃんごはん	わかめと豆腐の味噌汁 挽肉と根菜の炒め煮　白菜と人参の塩昆布和え	麦茶 えびせん	プリン ﾐﾙｸﾁｯﾌﾟ
3	水	食パンマンとバタコさん	ほうれん草と玉ねぎのチャウダー 野菜入りミートボール　粉ふきいも	牛乳 ビスケット	★煮ぼうとう
4	木	味噌ラーメン	魚マヨ春巻き バナナ	ヤクルト おせんべい	麦茶 ★ソフトグミ
5	金	マーボーカレー	キャベツとブロッコリーのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ 小魚	牛乳 ★ピザマフィン
6	土	コーントースト	牛乳　黄桃のシロップ和え	おやつ	
8	月	3色チャーハン	玉ねぎとチンゲン菜の中華スープ 豚肉のチンジャオロース風　りんご	カルピス 玉子ボーロ	牛乳 ★ﾍﾙｼｰﾎﾟﾃﾄ
9	火	わかめちゃんごはん	豚汁　ハンペンフライ かみかみ和え	牛乳 ｿﾌﾄﾗﾑﾈ	ゼリー ｶﾙﾃﾂｳｪﾊｰｽ
10	水	ロールパンナちゃん	シーチキンと根菜のスープ チキンのトマト煮　マカロニサラダ	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ プリッツ	牛乳 ★さつまいもパイ
11	木	ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのクリームスパゲティ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵のオイスター炒め みかん	牛乳 クッキー	お茶 ★焼きおにぎり
12	金	ビビンバ丼	レンコンとねぎのごまスープ ちくわのきゅうりづめ　パイン寒天	麦茶 えびせん	カルピス ★味噌田楽
13	土	ふりかけおにぎり	野菜のすまし汁　バナナ	おやつ	
15	月	トマトピラフ	えのきともやしのスープ 豆腐ステーキ	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ チーズ	牛乳 ★みたらし団子
16	火	しろくまごはん	けんちん汁　さばの味噌煮 もやしと小松菜のマヨしょう油和え	牛乳 ふがし	ヨーグルト
17	水	食パンマンとｼﾞｬﾑおじさん	白菜とベーコンのスープ ラザニア風グラタン　大豆サラダ	麦茶 ビスケット	★煮込みおでん
18	木	ソース焼きそば	はんぺんとほうれん草のスープ ポテトの味噌焼き　ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	ヤクルト おせんべい	牛乳 ★黄粉揚げパン
19	金	ひじきの混ぜごはん	大根とおふのすまし汁 厚焼き玉子　具だくさんきんぴら	牛乳 ｿﾌﾄﾗﾑﾈ	麦茶★リンゴのﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ
20	土	ﾋﾟｻﾞﾄｰｽﾄ	牛乳　パインのシロップ和え	おやつ	
22	月	ふりかけごはん	なめことわかめの味噌汁 すき焼き風煮　さつまいも蜜煮	麦茶 ビスケット	★春雨ヌードル
23	火	ホットドッグ	BLT スープ　りんご もやしとほうれん草のソテー	牛乳 玉子ボーロ	プリン 小魚
24	水	プレゼントピラフ	キラキラスープ　イチゴババロア チーズハンバーグ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾎﾟﾃﾄのｶｯﾌﾟｻﾗﾀﾞ	カルピス えびせん	牛乳 ★ツリースコーン
25	木	トントンうどん	笹かまの2色揚げ バナナ	牛乳 ｿﾌﾄﾗﾑﾈ	紅茶　★ｷｭｰﾌﾞｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ
26	金	ハヤシライス	野菜入りスクランブルエッグ プレーンヨーグルト	ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ おせんべい	牛乳★ﾙｳﾞｧﾝのﾏｼｭﾏﾛｻﾝﾄﾞ
27	土	ジャムサンド	牛乳　くだもの	おやつ	

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は千葉です。

※10 時おやつは 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。

１２月になり寒さが厳しくなってきましたね。風邪をひかないように、しっかり食べて負けないようにしましょう。今月はクリスマス会があるので楽しみにしていてください。　給食の先生より

みんな大好きおやつ

エッグタルト風（12個分）

（材料）　卵　1個　餃子の皮　12枚

砂糖　40g　生ｸﾘｰﾑ　200ml

（作り方）

① 卵、砂糖、生ｸﾘｰﾑをホイッパーでよく混ぜる。

② アルミカップに餃子の皮をしく。重なる部分は軽く折りたたむ。

③ ①を8分目くらいまで流し込む。

④ 180度のオーブンで 20 分くらい焼き目が付くまで焼く。

⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で少し冷やして完成です。

※温かいままでもOKです。冷やすとプリンのようになります。

平均栄養摂取量

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	539	677
タンパク質	19.0	23.4
脂質	16.2	19.4

今月の食育メモ

私達が食べた物を消化吸収してくれる腸。そんな腸にはたくさんの腸内細菌が住んでいます。その数はなんと 1000 種類、100 兆個と言われています。驚きですよね！おなかの調子を整えるイメージのある腸内細菌ですが、「睡眠の質」「免疫力」「体重の増減」など実は健康を支える様々な働きをしていることが最近の研究で明らかになってきています。

腸内環境を整える活動！その名は腸活！

「腸活とは腸内環境を整え、本来の腸の働きを取り戻すための活動」のことです。腸活というと「バランスのとれた食事をすることが大切」なイメージがありますよね。その通りです。ヨーグルトや納豆やチーズを代表する発酵食品にはたくさんの善玉菌が含まれています。それらを習慣的に食べることが大切です。また、善玉菌の栄養源となるきのこや海藻、ごぼうやバナナを食べることで腸内細菌は活性化します。その他にも運動や睡眠をきちんととることも腸内環境を整えるうえで重要です。

「食事」「運動」「睡眠」の 3 つをバランスよくとり、腸内環境を整えて冬の寒さを乗り越えましょう。