

食育だより 12月

令和2年12月1日発行

今年も残すところあと1ヶ月。朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪を引きやすくなります。「手洗い・うがい」をしっかりと行い、寒さに負けず元気にすごしましょう。



冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

2020年12月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん なめことネギのみそ汁 かぼちの煮付 きんぴらごぼう	麦茶 お好み焼き	米、お好み焼き粉、砂糖、ごま油、油、ごま	かだい、木綿豆腐、豚肉、ちくわ、みそ、干えび、かつお節	キャベツ、なめこ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、あおのり	麦茶 ゼリー
2 水	コーンたっぷり味噌ラーメン 真珠団子 バナナ	麦茶 プリン・ラモード	ゆで中華めん、米、もち米、ごま油、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉、赤みそ、豆腐、ホイップクリーム、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン、もやし、にんじん、チェリー缶、みかん、ねぎ、にんにく、しょうが、黒さくらげ	麦茶 塩むすび
3 木	食パン トマトとほうれん草のスープ チキンタツタ(タルタルソース) かぶとりんご・クルミのサラダ	麦茶 焼きおにぎり	食パン、米、マヨネーズ、くるみ、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、卵、ヨーグルト、かつお節	きゅうり、トマト、たまねぎ、かぶ、ほうれん草、りんご、コーン、しょうが、かぶ、葉	麦茶 ビスケット
4 金	ごはん カリフラワーのクリームスープ 簡単アクアパッツァ マカロニサラダ	麦茶 さつまいもの パウンドケーキ	米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、黒ごま、油	牛乳、たら、豆腐、ハム、あさり、卵、無塩バター	トマト缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、カリフラワー、にんにく	飲むヨーグルト
5 土	煮込みうどん キャベツのツナマヨ和え	麦茶 フルーツヨーグルト	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト、豚肉、なると、ツナ水煮	キャベツ、みかん缶、りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	麦茶 卵ボーロ
6 日						
7 月	ごはん 豚汁 鯖の香草焼き かぼちの煮物	麦茶 ツナマヨチーズパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにやく、油、パン粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	さば、豚肉、卵、牛乳、ツナ水煮、みそ、チーズ	かぼちや、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく	麦茶 クッキー
8 火	アマトリチャーナ オニオンスープ 温野菜サラダ ピーチゼリーりんごの角切りのせて	麦茶 ムース・オランジュ	スパゲティ、油、ごまドレッシング、グラニュー糖	牛乳、豆腐、生クリーム、ベーコン、チーズ、ゼラチン	たまねぎ、かぼちや、トマト缶、オレンジ果汁、りんご、こまつな、オレオ、ココア、いちごジャム、レタス、にんじん、黄パプリカ、かんぴょう、焼きのり、こんぶ、にんにく	麦茶 塩むすび
9 水	サンドウィッチ(ハムチーズ・ジャム) 白菜のミルクスープ チキンのトマト煮 フレンチサラダ	麦茶 ミニ和寿司	食パン、米、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油、砂糖、ごま	豆腐、鶏もも肉、スライスチーズ、ハム	きゅうり、ほういし、たまねぎ、ホールトマト缶、コーン、なす、タマリンドソース、いちごジャム、レタス、にんじん、黄パプリカ、かんぴょう、焼きのり、こんぶ、にんにく	麦茶 せんべい
10 木	ごはん かぶの中華スープ 豚肉ときくらげのオイスター炒め 切り干し大根ときゅうりのサラダ	飲むヨーグルト 揚げパン	油、米、砂糖、ロールパン、はるさめ、ごま油、ごま	卵、豚肉、きな粉	切り干し大根、赤パプリカ、黒さくらげ、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、きゅうり、かぶ、葉、かぶ	麦茶 卵ボーロ
11 金	鮭わかめごはん 大根と油あげのみそ汁 肉じゃが だし巻き卵	麦茶 豆腐ティラミス	じゃがいも、しらたき、ホットケーキ粉、砂糖、油、米、ごま	豚肉、絹豆腐、クリームチーズ、生クリーム、牛乳、卵、油揚げ、さけ	たまねぎ、にんじん、レモン果汁、ねぎ、だいこん、しそ、いんげん	麦茶 ビスケット
12 土	カニあんかけチャーハン チンゲン菜のスープ	麦茶 シュガーラスク	米、油、片栗粉、食パン、砂糖、ごま油	卵、かにかまぼこ	ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、コーン	麦茶 クッキー
13 日						
14 月	ごはん ヨーグルト ほうれん草のみそ汁 自身魚のフライ ブロッコリーのツナマヨ和え	麦茶 アップルパンケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、パン粉	卵、油揚げ、無塩バター、みそ、牛乳、ヨーグルト、ツナ水煮、たら	りんご缶、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	麦茶 せんべい
15 火	カレーうどん シーフードサラダ オレンジ	麦茶 しらすとゆかりのおにぎり	ゆでうどん、片栗粉、米、フレンチドレッシング	豚肉、油揚げ、ほたて、しらす干し、えび、いか	たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、赤たまねぎ、レモン、レタス、こまつな、きゅうり、オレンジ	麦茶 ヨーグルト
16 水	チキンライス かぶのポタージュ サーモンとほうれん草のグラタン お豆とチーズのココロサラダ	麦茶 ストロベリー ショートケーキ	小麦粉、砂糖、米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉	卵、バター、牛乳、豆腐、みそ、鶏もも肉、ゆで大豆、ホイップクリーム、ひよこまめ、チーズ、マヨネーズ、さけ、レッドキドニー	マッシュルーム缶、ほうれん草、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、葉、かぶ、いちご	麦茶 卵ボーロ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	ごはん メロンゼリー 韓国風わかめスープ ブルコギ チョレギサラダ	麦茶 焼きそば	焼きそばめん、油、米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	豚肉、赤みそ、絹豆腐、牛肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、わかめ、きゅうり、サニーレタス、しめじ、にら、焼きのり、にんにく、ねぎ、水菜、もやし、レタス、しょうが	麦茶 ビスケット
18 金	チーズホットドッグ コンソメスープ じゃがいもとツナのカレー炒め みかんヨーグルト	麦茶 ココアバナナパフェ	油、砂糖、ホットドッグパン、じゃがいも、コーンフレーク	ヨーグルト、ホイップクリーム、チーズ、ツナ水煮、ウインナー	みずな、みかん缶、バナナ、たまねぎ、コーン、キャベツ、カリフラワー	麦茶 塩むすび
19 土	麻婆丼 ブロッコリーサラダ	麦茶 チーズトースト	和風ドレッシング、片栗粉、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、チーズ	レタス、ブロッコリー、ねぎ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しいたけ、コーン	麦茶 せんべい
20 日						
21 月	おもち(きなこ・あんこ・しょうゆ) お雑煮(未満児:雑炊) ゆず大根 みかん	麦茶 フライドポテト	油、米、砂糖、もち米、フライドポテト	鶏もも肉、ゆであずき缶、きな粉、かまぼこ	ゆず汁、みつば、みかん、にんじん、だいこん、しいたけ、こまつな	麦茶 クッキー
22 火	れんこんとひき肉のカレー 小松菜のスープ グリーンサラダ ゼリー	麦茶 ハートの ジャムサンド	米、食パン、フレンチドレッシング	豚ひき肉、ゆで大豆	れんこん、ぶどう汁、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、コーン、きゅうり、キャベツ、えだまめ、いちごジャム	麦茶 卵ボーロ
23 水	ごはん 豚汁 筑前煮 ちくわの磯部揚げ	麦茶 オレンジジュース たご焼き	小麦粉、板こんにやく、砂糖、油、米、てんぷら粉	鶏もも肉、たこ、みそ、ちくわ、かつお節	キャベツ、れんこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ、あおのり、もやし、パイン缶、オレンジ果汁	麦茶 ふかし芋
24 木	シーフードパエリア コーンポタージュ ミートローフ(ミニトマト添え) X'masソリーポテトサラダ	麦茶 クリスマスケーキ (未満児:カップケーキ)	小麦粉、砂糖、片栗粉、米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	卵、バター、牛乳、豚ひき肉、豆腐、牛肉、ソーセージ、牛ひき肉、ホイップクリーム、えび、うすら非水産、いか、あさり	いちご、赤黄パプリカ、ミニトマト、トマト缶、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、クリームコーン	麦茶 せんべい
25 金	ロールパン ガーデンサラダ ピーフンのトマトスープ チキンステーキ和風ソース 付け合わせペロン パナナ	麦茶 ごまとわかめのおにぎり	ロールパン、米、スパゲティ、ピーフン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、クルトン、オリーブ油、ごま	鶏もも肉、卵、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、コスレタス、みずな、赤ピーマン、しょうが、干しいたけ、にんにく	麦茶 ゼリー
26 土	豚玉丼 えのきのみそ汁	麦茶 ホットケーキ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉	卵、木綿豆腐、豚肉、みそ、牛乳	干しいたけ、にんにく、たまねぎ、しょうが、えのきたけ	麦茶 ビスケット
27 日						
28 月	鶏南蛮そば えびとさつまいもの天ぷら 白菜ときゅうりの漬物 アイスクリーム	麦茶 スティックパン	油、そば、てんぷら粉、さつまいも、コッペパン	えび、鶏もも肉、かまぼこ、アイスクリーム	塩こんぶ、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり	麦茶 クッキー
29 火						
30 水						
31 木						
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	563 kcal	鉄	2.2 mg
			たんぱく質	23.2 g	カルシウム	227 mg
			脂質	16.1 g	ビタミンC	24 mg
			塩分	1.7 g	食物繊維	3.2 g