



12月の予定献立表



令和4年度

竹駒保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
献立	 ふゆやさい おいしいね			オムレツ 深山和え いものこ汁 キウイフルーツ ごはん	さんまの佃煮 白和え せんべい汁 みかん ごはん	変り納豆 さつま芋ひじき煮 青菜のみそ汁 バナナ ごはん
未満児				小倉蒸しパン	パインさんどん	
おやつ				牛乳	牛乳	
日	5	6	7	8	9	10
献立	タンダリーチキン ひじきのごま和え 五目ラーメン みかん ごはん	★ほかほかごはん★ マーボー豆腐 もやしのナムル 卵スープ ミニトマト ごはん	豚肉と野菜の炒め煮 かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 バナナ ごはん	魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え すいとん汁 りんご 卵ごはん	スコッチエッグ 三色サラダ 若布コーンスープ キウイフルーツ ごはん	手作り弁当 
未満児	豆乳プリン	ブルーベリーケーキ	かまもち	きな粉揚げパン	クッキー	
おやつ	せんべい	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
日	12	13	14	15	16	17
献立	がんもの含め煮 ごま酢キャベツ もやしのみそ汁 りんご ごはん	☆ほかほかごはん☆ 豚肉の柳川もどき カミカミサラダ すまし汁 キウイフルーツ ごはん	野菜ロールカツ ヤーコンサラダ 若布のみそ汁 みかん ごはん	焼きししゃも ごまドレサラダ 豚汁 バナナ ごはん	鶏みそ焼き ごま豆腐和え 春雨スープ りんご しめじごはん	はんぺんのチーズ焼き 若布マヨサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト ごはん
未満児	きな粉入り蒸しパン	りんごパイ	ショア	パンナコッタ	フルーツサンド	
おやつ	牛乳	牛乳	せんべい	せんべい	牛乳	
日	19	20	21	22	23	24
献立	カレー肉じゃが りんごサラダ しめたま汁 みかん ごはん	☆ほかほかごはん☆ ひじきと豆腐の卵焼き 小松菜のごま和え すり身汁 りんご ごはん	鶏肉のトマト煮 にらと挽肉の卵とじ ベーコンスープ キウイフルーツ ごはん	♥誕生会♥ チキンライス エビフライ カリフラワーサラダ コーンポタージュ いちご ケーキ 牛乳	マカロニグラタン 南瓜のいとこ煮 小松菜のみそ汁 ミニトマト しらすごはん	スパゲティ コーンサラダ ワカメスープ バナナ ごはん
未満児	ヤーコン焼きもち	セレクトおやつ	ドーナツ		フルーツヨーグルト	
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	せんべい	
日	26	27	28	<div data-bbox="1023 1728 1835 2195" data-label="Text"> <p>12月22日は冬至です。1年で一番昼が短い日。この日を境に段々日が長くなっていきます。ゆずにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べると風邪をひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また、南瓜はビタミンEやβカロチンが豊富で老化防止や免疫力を強化します。22日はゆず湯と、南瓜料理を食べ、一年間の無病息災を願いましょう。</p> </div> 		
献立	ハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト ほうれん草のみそ汁 キウイフルーツ ごはん	☆ほかほかごはん☆ すき焼き風煮 さつま芋サラダ 大根汁 みかん ごはん	天ぷら 大根なます 青菜としめじのお浸し 年越しうどん ごはん			
未満児	オレンジゼリー	しょうゆ団子	ヨーグルト			
おやつ	ビスケット	牛乳	せんべい			

症状別 かぜをひいた時の食事

<p>発熱・寒気</p>  <p>水分 めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p>  <p>汁物 スープ</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>せき・のどの痛み</p>  <p>アイス クリーム ゼリー</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどこしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>下痢・吐き気</p>  <p>おかゆ スープ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
---	--	---	---

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	526kcal	425kcal
たんぱく質	19.3g	17.8g
脂肪	18.2g	18.8g

