

# 12月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	今月の予定 平均給与栄養量			1	2	3
副食	・エネルギー417kcal ・たんぱく質17.7g ・脂質18.3g			・オムレツ ・深山和え <small>じゃが芋と小松菜の味噌汁</small> ・キウイフルーツ	・赤魚の煮付 ・白和え ・せんべい汁 ・みかん	・五目納豆 ・南瓜含め煮 ・牛乳 ・バナナ
おやつ	\ 今月の給食レシピ紹介 / ☆ チキンライス ☆ ☆ ごまドレッシングサラダ ☆ 園のホームページに掲載 しますので、ご覧ください。			・小倉蒸しパン ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	
	5	6	7	8	9	10
副食	・タンドリーチキン ・ひじきのごま和え ・五目ラーメン ・みかん	・いが蒸し ・若布の煮物 ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・玉子スープ ・バナナ	・ぶりの照り焼き <small>ブロッコリーのごま酢和え</small> ・すいとん汁 ・りんご	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・三色サラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	
	12	13	14	15	16	17
副食	・豚肉の柳川もどき ・ほうれん草としめじのお浸し ・はんぺんのすまし汁 ・りんご	・がんもの含め煮 ・ごま酢キャベツ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・野菜ロールカツ ・ヤーコンサラダ ・若布の味噌汁 ・みかん	・焼きししゃも ・ごまドレッシングサラダ ・いものこ汁 ・バナナ	・鶏味噌焼き <small>キャベツといんげんのごま豆腐和え</small> ・春雨スープ ・ミニトマト	・ハムピカタ ・若布マヨネーズサラダ ・牛乳 ・みかん
おやつ	・きなこ入り蒸しパン ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
	19	20	21	22	23	24
副食	・カレー肉じゃが ・りんごサラダ ・しめたま汁 ・みかん	・ひじきと豆腐の玉子焼き ・小松菜のごま和え ・すり身汁 ・りんご	・鶏肉のオニオントマト煮 ・にらと挽肉の玉子とじ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	・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 ・みかん・いちご	・マカロニグラタン ・南瓜のいとこ煮 <small>小松菜と油揚げの味噌汁</small> ・ミニトマト	・豚肉の味噌炒め ・コーンサラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ヤーコン焼きもち ・牛乳	セレクトおやつ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	
	26	27	28			
副食	・チーズインハンバーグ ・ベジタブルソテー・マッシュポテト ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	・すきやき風煮 ・さつまいもサラダ ・大根汁 ・みかん	・えび天ぷら ・大根なます ・ほうれん草のお浸し ・年越しうどん・りんご			
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい	・きなこ餅 ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい			

## 年越しそば



年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新年を迎えるという意味が込められています。日本では、そばの代わりに「うどん」を食べる地域もあり、そばは「細く長く」という願いを込めて食べますが、うどんには「太く長く」という意味があるそうです。そばよりも消化が良く、アレルギーの心配も少ないことを考えて、給食では「年越しうどん」を食べます。



## 腸内環境を整えて感染症を予防しましょう

感染症の予防には「免疫力を高めること」が重要とされています。免疫細胞の約70%は腸の中で生きています。腸内の免疫細胞を活性化させることで免疫力が高まるといわれています。



## ビタミンを摂取して免疫力を高めよう

### ☆ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが侵入してくるのを防ぎます。レバー、チーズ、牛乳、卵、緑黄色野菜(ほうれん草・小松菜・にら・人参など)に多く含まれています。



### ☆ビタミンC



粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。免疫力の主体でもある白血球の働きを高めます。一度にたくさん摂っても、余った分は排出されてしまうので、一食ごとにしっかり摂る必要があります。レモン、キウイフルーツ、いちご、ブロッコリー、大根、キャベツなど野菜や果物に多く含まれています。



## 常備しておきたい 免疫力アップ食材

### ☆ヨーグルト



乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富に含まれています。きなこと一緒に食べるのがおすすめです。きなこには、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているので、腸内の善玉菌増加に効果的です。

### ☆納豆



納豆に含まれる納豆菌は善玉菌を増やすのに役立ちます。また、ナットーキナーゼという成分にも強い抗菌作用と免疫力を高める作用があります。