

12月給食予定献立表



米崎保育園

		【今月の予定平均給与栄養量】				1	2
		<未満児>		<以上児>		・たまごグラタン ・白菜のサラダ ・若布スープ ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳
副食	今月から献立表の様式が変わります。 	・エネルギー 532kcal	・たんぱく質 20.1g	・エネルギー 437kcal	・たんぱく質 18.3g		
未満児主食		・脂質 19.1g		・脂質 19.8g		ごはん	
おやつ						・ホットドッグ ・牛乳	
		4	5	6 ほかほかごはん	7	8	9
副食		・中華ローストチキン ・若布の煮物 ・南瓜の味噌汁 ・りんご	・炒り豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・豆麩の味噌汁 ・キウイフルーツ	・春巻 ・カレー風味サラダ ・ささみスープ ・バナナ	・あぶたま ・きんぴらごぼう ・玉葱の味噌汁 ・みかん	・生姜焼 ・ごまドレッシングサラダ ・きのこスープ ・りんご	・変り納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・ほうれん草の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・ヤーコンなべ焼き ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	
		11	12	13 ほかほかごはん	14	15	16
副食		・焼きいか ・ほうれん草の煮浸し ・豚汁 ・みかん	・筑前煮 ・いんげんごま和え ・しめじの味噌汁 ・りんご	・たまごのミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・もやしの味噌汁 ・バナナ	・ちくわの二色揚げ ・切干サラダ ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	・豚の角煮 ・キャベツの信田煮 ・すいとん汁 ・みかん	・生揚げのそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・キャベツの味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・くるみゆべし ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・りんごカスタード ・クラッカー	
		18	19	20 ほかほかごはん	21	22 冬至	23
副食		・肉巻きポテト ・マカロニサラダ ・白菜の味噌汁 ・りんご	・いが蒸し ・大徳寺和え ・キャベツの味噌汁 ・みかん	・カレー ・三色サラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	クリスマス誕生会 ・スパゲティミートソース ・エビフライ ・シーザーサラダ ・にらたま汁 ・みかん	・巣ごもりたまご ・南瓜そぼろ煮 ・なめこ汁 ・りんご	・焼きビーフン ・大根サラダ ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・あんまん ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ピーナッツサンド ・牛乳	
		25	26	27 ほかほかごはん	28	鍋物やシチューがおいしい季節です♡ 冬が旬の根菜類や緑黄色野菜には、ビタミンが豊富で体を温める効果があります。寒さや風邪に負けない体づくりのために、野菜もしっかり食べましょう！ おすすめの食べ方は！ 「具たくさん野菜スープ」	
副食		・チーズハンバーグ ・ベジタブルソテー ・マッシュポテト ・はんぺんスープ ・りんご	・肉豆腐 ・若布サラダ ・春雨スープ ・みかん	・さつま芋の玉子焼き ・野菜ソテー ・小松菜の味噌汁 ・キウイフルーツ	・えび天ぷら ・大根なます ・ほうれん草のお浸し ・年越うどん ・りんご		
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ		・オートミールクッキー ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい		

12月22日は「冬至」です

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ると健康によいといういわれがあります。かぼちゃにはビタミンAなどが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、柚子湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。

*** 五目スープ ***

【材料・4人分】 【作り方】

- ・豚もも肉 40g
- ・もやし 80g
- ・白菜 80g
- ・人参 40g
- ・葱 40g
- ・干椎茸 5g
- ・酒 10g
- ・醤油(濃口) 10g
- ・塩 少々
- ・コンソメ 5g

① 干椎茸は戻して、せん切りにする。もやしは流水で洗う。
 ② 白菜、人参、豚肉をせん切りにする。葱は小口切りにする。
 ③ 鍋に人参、椎茸、豚肉、もやし、白菜を順に入れて煮る。
 ④ コンソメ、酒、醤油、塩を入れて調味し、葱を入れる。

白菜などの野菜は、加熱することによってかさが減るので、たくさん食べることができます。また、野菜に含まれるビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすいので、汁物で食べるのがおすすめです。温かいものを食べることによって、体も温まります。