



12月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	火	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)				牛乳 かし	野菜類 種実類	
2 16	水	牛乳 かし	パン マカロニサラダ かぶ入ビーンズスープ 2日魚の香草焼 16日魚コングリム焼	鮭 ベーコン シーチキン 卵 水煮大豆	テーブルロール マカロニ じゃが芋	パセリ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 セロリ	りんご 昆布 かし	野菜類	
3	木	100%ジュース かし	わかめごはん ツナ入卵焼 里芋の煮物 ごまあえ けんちん汁	シーチキン 卵 豆腐	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	みかん かし	肉類	
4 18	金	牛乳 昆布 かし	パン 大根サラダ 白菜スープ 4日豚肉のバーベキューソース焼 18日中華風ローストポーク	豚肉(ひれ) ベーコン シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	大根 きゅうり 人参 白菜 玉葱 キャベツ パセリ	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
5 19	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ いそペポテト キャベツのしらすあえ 果物	ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ		豆類	
7 21	月	牛乳 かし	パン かぼちゃサラダ かき卵スープ 豆腐のハンバーグ(7日きのコース)	合挽肉 豆腐 卵	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 しいたけ しめじ かぼちゃ 人参 きゅうり にはら	7日みかん スルメ かし 21日おむすび	魚介類	
8 22	火	ヨーグルト かし	8日ゆかりごはん 魚みぞれ煮 高野豆腐含め煮 22日しろごはん 大豆五目煮 ミートボール甘煮 春雨あえもの すまし汁	ミートボール ロースハム 8日白身魚 鶏肉 22日水煮大豆	米 春雨 ふ 22日こんにやく	きゅうり わかめ 人参 三つ葉 8日大根 22日ごぼう れんこん	りんご かし	いも類	
9 23	水	牛乳 かし	パン 9日和風サラダ 23日ピーナツあえ 9日鶏肉クラッカー焼き スキムスープ 23日魚パン粉焼き(トマトソースかけ) シチュー	9日鶏もも肉 23日白身魚 鶏肉 水煮大豆 かにほぐし身	テーブルロール じゃが芋	人参 ごぼう 玉葱 きゅうり ひじき ひじき パセリ	9日おむすび 23日みかん かし	種実類	
10	木	牛乳 みかん	わかめごはん おでん 魚のてりやき 納豆あえ	白身魚 うずら卵 厚揚げ 平天	米 里芋 こんにやく	大根 キャベツ 人参 ほうれん草 しょうが	りんごケーキ	野菜類	
11 25	金	11日牛乳 かし かえりちりめん 25日牛乳 かし	パン スパゲティサラダ 11日豚肉のマーマレード焼き 麻婆豆腐 25日魚アーモンド焼き キャベツのスープ	11日豚肉(ひれ) 豚挽肉 25日白身魚 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン スパゲティ 25日じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 にはら ねぎ 25日キャベツ	11日オレンジジュース バナナ かし 25日りんご かし	豆類 種実類	
12 26	土	牛乳 かし	きつねうどん ごまあえ うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆	うどん	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 小葱 12日りんご 26日みかん		いも類 野菜類	
14	月	牛乳 りんご	パン ちくわのいそべ揚げ ミートボール甘煮 白菜とりんごのサラダ かぼちゃスープ	ちくわ 卵 ミートボール ベーコン	ミニクワッサン	胃のり 白菜 きゅうり りんご 人参 キャベツ かぼちゃ しいたけ もやし	焼き芋 ミニゼリー	豆類 いも類	
15	火	牛乳 かし	カレーライス ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ ししゃも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋	人参 玉葱 わかめ きゅうり レタス	ごまクッキー	野菜類	
17	木	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
24	木	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)						
28	月	牛乳 かし かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	牛こま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キャベツ ほうれん草 人参 みかん	りんごジュース ミニパン	いも類	

25(金)おもちつきです



給食だより



食と健康のはなし

風邪をひいた時の食事

体調管理に注意をしていますが、風邪をひいてしまうことがあります。体調を崩して、食欲のない時の食事は、どうしたらよいのでしょうか。

●無理に食べない

風邪などで体調を崩したときは、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけは気をつけましょう。

●軟らかく消化のよいものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消化のよいものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。

おすすめの
食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ、とり皮なし肉、赤身肉)、豆腐、ヨーグルト、ポタージュスープ、バナナ、りんごなど



旬の食材おもしろ雑学



欧米には「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあるほど、りんごには多くの栄養価が含まれている。動脈硬化・糖尿病・大腸がん・高血圧などの生活習慣病の予防にも効果的。特にりんごの皮の栄養価が高いので、皮ごとまるかじりするとよい。

(保育所では衛生面に考慮し皮をむいています)

食育クイズ!

Q 世界でいちばん米を多く生産している国は?

- ① 日本
- ② 中国
- ③ インド

A ②

2位がインド。インドネシア、ベトナム、バングラディッシュと続き、日本は13位。中国とインドで世界の生産量の約半分を占めている。