



12月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4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	木	牛乳 かし	わかめごはん ツナ入卵焼 もみのりあえ ミートボール甘煮 けんちん汁	卵 シーチキン ミートボール 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	さつま芋スティック	野菜類
2	金	牛乳 かし	パン かぶ入ビーンズスープ 2日豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 18日豆腐ハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 きゅうり キャベツ セロリ かぶ 16日しめじ しいたけ	オレンジジュース バナナ かし	種実類
3	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ いそべポテト 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 野菜類
22	月 木	5日ヨーグルト かし 22日牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク 5日里芋の甘煮 22日ちくわの甘煮 ピーナツあえ かぼちゃスープ	豚肉(ひれ) ベーコン 22日ちくわ	テーブルロール 5日里芋	キャベツ かぼちゃ 人参 玉葱 もやし パセリ 干しいたけ	5日りんご かし 22日ヨーグルト バナナ かし	豆類 魚介類
6	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
7	水	牛乳 りんご	パン 大根サラダ 魚の香草焼き シチュー	シーチキン 鮭 鶏ももこま切	ミニ牛乳パン じゃが芋	大根 人参 きゅうり 玉葱 パセリ	焼き芋 ミニゼリー	豆類
8	木	牛乳 かし	根菜カレーライス りんご入コールスロー ひじきと大豆の煮物 ししやも	牛こま切 油揚げ 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋 こんにやく さつま芋	人参 玉葱 きゅうり りんご ひじき れんこん キャベツ	みかん かし かえりちりめん	野菜類
9	金	牛乳 かし	パン スペイン風オムレツ(トマトソースかけ) ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	ベーコン 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 春雨	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 しいたけ キャベツ	ヨーグルト バナナ かし	種実類
10	土	牛乳 かし	きつねうどん おかかあえ うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 ほうれん草 キャベツ りんご		いも類
12	月	12日牛乳 かし 26日牛乳 かし チーズ	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ロースハム 豚こま切	米 春雨 さつま芋 じゃが芋	大根 きゅうり 人参 玉葱 小葱 ごぼう しょうが	みかん かし	野菜類 種実類
13	火	牛乳 バナナ	パン はんぺんのハムチーズ揚げ かぶサラダ キャベツのスープ	はんぺん チーズ ロースハム シーチキン	テーブルロール じゃが芋	かぶ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 パセリ	おむすび	豆類
14	水	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼 ちゃんちゃん焼 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	ぶり 豆腐 牛こま切	米 じゃが芋 こんにやく 里芋	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 大根 白菜 小葱 しめじ もやし ねぎ えのきたけ	みかん かし	種実類 野菜類
15	木	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆五目煮 ミートボール甘煮 キャベツのごまあえ ふのすまし汁	水煮大豆 ミートボール 豆腐	米 ふ こんにやく	人参 ほうれん草 れんこん わかめ 三つ葉 ごぼう	りんご かし	いも類
19	月	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
20	火	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き 大根サラダ きのこ入かき卵スープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	大根 人参 きゅうり コーン(粒) しめじ しいたけ たら 玉葱	みかん かし	豆類 野菜類
21	水	牛乳 オレンジ	わかめごはん 魚のてりやき おでん はなっこりーソテー	白身魚/青魚 うずら卵 厚揚げ 丸天	こんにやく 里芋	大根 はなっこりー 人参 キャベツ コーン(粒)しょうが	いも入むしパン	種実類
23	金	牛乳 かし	🍰 クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					
27	火	牛乳 かし	パン 豚肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ) シーチキン 卵	テーブルロール スパゲティ じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン(クリーム)	りんご 昆布 かし	豆類 野菜類
28	水	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 高野豆腐合め煮 キャベツの塩昆布あえ	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 人参 りんご	りんごジュース ミニパン	いも類 野菜類

14(水)寒ブリがやってきます 27(火)おもちつきです

楽しい季節を元気に過ごそう

今年も残りわずかとなりました。日ごとに寒さは厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をもって年末年始を楽しく過ごしましょう。

風邪を引いた時の食事

体調管理に注意していても風邪を引いてしまうことがあります。体調を崩して、食欲がない時はどうしたらよいでしょうか。

★無理に食べない

風邪などで体調を崩した時は、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。脱水にだけ気を付けましょう。

★軟らかく消化によいものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消化に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・赤身肉)
ヨーグルト・りんご・バナナなど

12月22日は冬至です

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治(お風呂に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずは、果汁と皮の両方を使うことができ、酸味とさわやかな香りが特徴です。皮には精油成分が含まれていて、血行促進や消炎作用があるといわれています。ビタミンCやクエン酸もたっぷりで、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

