

12月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	カステラ 牛乳
2	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	ドライカレー お茶
3	水	せんべい	ごはん	和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご	あんぱん 牛乳
4	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
5	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	チーズパイ 牛乳
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
7	日				
8	月	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 のり汁 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
9	火	ゼリー	パン	ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳	ドリア お茶
10	水	せんべい	ごはん	さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご	きなこトースト 牛乳
11	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	ひじきごはん お茶
12	金	ジュース	ごはん	冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん	ごま蒸しパン 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
14	日				
15	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳
16	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	そばろ丼 お茶
17	水	せんべい	ごはん	和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご	ビスケット 牛乳
18	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳
19	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	おはぎ お茶
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
21	日				
22	月	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 のり汁 オレンジ	冬至かぼちゃ 牛乳
23	火	ゼリー	パン	ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
24	水	せんべい	ごはん	さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
25	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳
26	金	ジュース	ごはん	冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん	クラッカー 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
28	日				

食育活動

17日 ポップコーン アンドロメダ座組

24日 いちごジャム作り

ペガサス・オリオン座組

25日 ケーキトッピング

カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	535	18.6	15.8	1.7
3才以上児	556	19.4	16.5	1.8

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

うれしい交配 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

