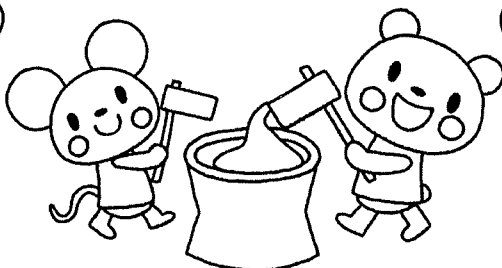


食育だより

風邪等の病気の流行る季節です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

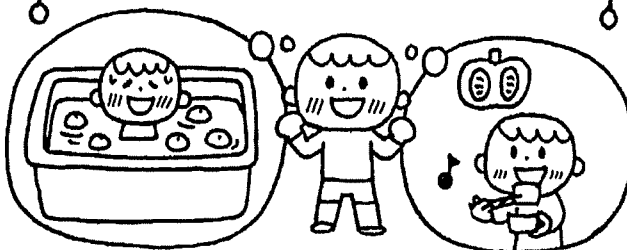
おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



ウィンナーロール

●材料●(幼児一人分)

餃子の皮	2枚
ウィンナー	2本
スライスチーズ	1枚
ケチャップ	10g

●作り方●

- ①餃子の皮の上に半分に切ったスライスチーズ、ウィンナー、ケチャップの順にのせる。
- ②具材を包み込むように餃子の皮をまきつけていく。
- ③まき終わりを下にして並べ、トースターで焼き目がつくまで焼く。



日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水		ごはん つるりんチャイナ キャベツの中華風サラダ 中華スープ	豚もも赤身こま切れ ローズハムスライス パック厚揚げ150g2個入	白菜むきたまねぎ、人参、ニラ キャベツ、人参、胡瓜(まっすぐなもの) えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 春雨ロング、上白糖、ごま油 上白糖、ごま油	牛乳(150ml) どら焼き
2	木		ごはん ミートボールケチャップ ツナポテトサラダ コンソメスープ	ミンチボール(冷凍) ツナフレーク、花かつお破砕100g	冷凍カーネルコーン500g ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 大根、りょくとうもやし カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 冷凍じゃがいも、和風ドレしまししょうゆ	牛乳(150ml) 焼きそばパン
3	金		ごはん 鮭の西京焼き 具だくさんひじきの煮物 すまし汁	ピンクサーモン骨取り80g、白みそ 冷凍絹厚揚げ、冷凍ちくわ5本入り 豚もも赤身ミンチ	ひじき100g、人参、えだまめさやなし(冷凍)500g しめじ、大根	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳(150ml) フルーチェ(いちご) アンパンマンせんべい
4	土		牛乳(150ml) ロールパン ビーフシチュー	普通牛乳 牛もも赤身こま切れ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	みかんカップゼリー ぼたぼた焼き
6	月		ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g サイコロ高野500g タケヤみそ	乾しいたけ(乾)、人参、さやいんげん(冷凍) しめじ、むきたまねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) オレンジケーキ
7	火	予行	ロールパン ミートスパゲッティ キャベツサラダ	合びき肉(生)	冷凍ビーミスライス500g/P、人参 むきたまねぎ キャベツ、きゅうり、人参 スイートコーン(カール冷凍)	ロールパン(3個入り1P) スパゲッティ(乾)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 和風ドレしまししょうゆ	牛乳(150ml) 果物(みかん) ぼたぼた焼き
8	水		ごはん サバのごまみそ焼き 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁	サバ(骨取り)40gカット、白みそ 冷凍絹厚揚げ、さといも2S(冷凍)	人参、キヌサヤ冷凍 しめじ、大根	精白米(うるち米) 白ごま(すり)、上白糖 上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) たご焼き風ポテト
9	木		菜飯ご飯 ちゃんぽん風 ほうれん草のごま和え	豚もも赤身こま切れ、冷凍むきえび1kg かまぼこ(赤)卵不使用	菜飯の素 キャベツ、むきたまねぎ、人参、りょくとうもやし 白ねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) (冷)中華麺、キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) メープルきな粉クッキー
10	金		ごはん スタミナ炒め ブロッコリーナムル 中華スープ	牛もも赤身こま切れ パック厚揚げ150g2個入	むきたまねぎ、人参、キャベツ、ニラ りょくとうもやし、ミニブロッコリー(冷凍)500g 人参 えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳(150ml) 小倉クリームサンド
11	土	音楽会	牛乳(150ml) かまぼこ入りうどん	普通牛乳 皮引きとりももこまぎれ かまぼこ(赤)卵不使用、うす揚げ30g	青ねぎ	冷凍うどん、上白糖	ぶどうカップゼリー アンパンマンせんべい
13	月		ごはん 豚肉ときのこのソテー キャベツのじゃこ和え 中華スープ	豚もも赤身こま切れ ちりめんじゃこ	しめじ、えのきたけ(生)、むきたまねぎ、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ キャベツ、ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g りょくとうもやし	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳(150ml) いちご蒸しパン
14	火		根菜ラーションチュー 切り干し大根のサラダ(マヨ) 果物(みかん)	牛もも赤身こま切れ、スキムミルク	むきたまねぎ、人参、乱切りれんこん 冷凍500g 大根トマトジュース 食塩無添加 切り干しだいこん、人参、胡瓜(まっすぐなもの) 冷凍カーネルコーン500g みかん缶1号	精白米(うるち米) きつまいも(皮つき生) 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳(150ml) フルーツヨーグルト
15	水	もちつき	ごはん サバと野菜の甘酢あんかけ 味噌汁	サバ(骨取り)40gカット タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、たけのこ水煮700g 冷凍ビーミスライス500g/P 西洋かぼちゃ、干しわかめカット100g えのきたけ(生)	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳(150ml) フライドポテト
16	木	1歳児参観	牛ゴボウ丼 ほうれん草の白和え すまし汁	牛もも赤身こま切れ、うす揚げ30g 木綿豆腐、タケヤみそ	むきたまねぎ、ササガキ生ごぼう、青ねぎ、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 しめじ、白菜	精白米(うるち米)、白ごま、上白糖 片栗粉 上白糖、白ごま(すり) おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) たまごサンド
17	金	1歳児参観	ごはん 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ローズハムスライス	トマトクラッシュ1号 人参、胡瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、ほうれんそうカット(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 上白糖 マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) ひじきおにぎり
18	土		牛乳(150ml) ロールパン クリームシチュー(鶏)	普通牛乳 皮引きとりももこまぎれ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	りんごゼリー ぱりんこ
20	月	誕生会 クリスマス会 メニュー	エビピラフ 星型ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ポタージュスープ 果物(バナナ、アップル)	冷凍むきえび1kg 皮引きとりももこまぎれ 星型ハンバーグ クリームポタージュの素、スキムミルク	むきたまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍) むきたまねぎ、グリーンピース(冷凍) トマトクラッシュ1号 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g 胡瓜(まっすぐなもの) キャベツ、冷凍カーネルコーン500g、人参 むきたまねぎ、コーンクリーム缶 パインチビット1号缶	精白米(うるち米)、白ごま、上白糖 片栗粉 上白糖、白ごま(すり) おつゆふM 200g/p 味の素マヨネーズ ハイスノーマーガリン有塩450g	牛乳(150ml) クリスマスババロア
21	火		ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の和え 味噌汁	牛もも赤身こま切れ、焼き豆腐 キューピックチーズ1kg うす揚げ30g、タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、白菜 ほうれんそうカット(冷凍)500g 胡瓜(まっすぐなもの)、人参、さきのみり 大根、白菜	精白米(うるち米) おつゆふM 200g/p、上白糖 上白糖	牛乳(150ml) お好みマカロニ
22	水		中華丼 しゅうまい 豚スープ	豚もも赤身こま切れ、冷凍むきえび1kg (冷)ジェフダ肉焼売 豚(豚)	白菜、むきたまねぎ、人参、キヌサヤ冷凍 ほうれんそうカット(冷凍)500g、えのきたけ(生)	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉 ごま油	牛乳(150ml) じゃこマヨトースト
23	木		ごはん タラの藻焼 きんぴられんこん すまし汁	スケトウダラ骨なし40g パック厚揚げ150g2個入	れんこん水煮、人参 冷凍ビーミスライス500g/P むきたまねぎ、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、ごま油、上白糖	牛乳(150ml) ウインナーロール
24	金		ごはん タンダーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g 共通プレーンヨーグルト500g	にんにく(おろし)、むきたまねぎ ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 スイートコーン(カール冷凍) えのきたけ(生)、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 和風ドレしまししょうゆ きつまいも	牛乳(150ml) プリン エースコイン
25	土		牛乳(150ml) ちくわ入り焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ、人参	蒸し焼きそば類	みかんカップゼリー 薯たべよ
27	月		ごはん カレーの煮つけ 信田和え すまし汁	黄金カレー骨取り80g うす揚げ30g、タケヤみそ 冷凍絹厚揚げ	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 むきたまねぎ、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) おにぎり(昆布)
28	火		ゆかりごはん 煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え	豚もも赤身こま切れ 花かつお破砕100g	ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、人参、しめじ ミニブロッコリー(冷凍)500g、りょくとうもやし 人参	精白米(うるち米) うどん(ゆで)、上白糖 上白糖	牛乳(150ml) お熱ラスク ぱりんこ

献立種類	3歳未満児				3歳以上児				
	エネルギー	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	422 kcal	14.0 g	61.0 g	1.6 g	583 kcal	23.5 g	19.1 g	84.5 g	2.4 g
目標栄養価	0 kcal	20 g ~ 25 g	0.0 g	0.0 g	585 kcal	20.3 g	20 g ~ 25 g	90.0 g	1.6 g