

# 12月こども園献立予定表 竹原こども園



## 風邪予防をしよう！

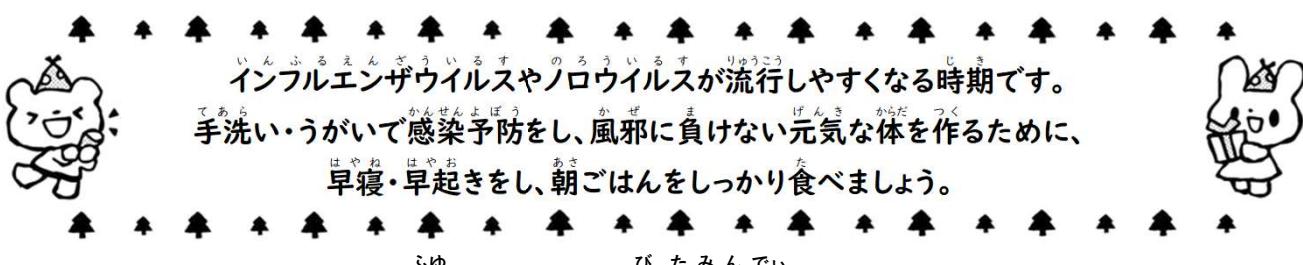


	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	1	2	3	4	5	6
給食	関東煮 青菜のふりかけ くだもの	さかな魚のねぎみそ焼き (未:白身魚のねぎみそ焼き) わふうみねすとろーね和風ミネストローネ くわいの唐揚げ くだもの	まっしゅやマッシュ焼き つなびーんずさらだツナビーンズサラダ くだもの	にく肉うどん はなやさい花野菜の かれーそーでーカレーソーテー くだもの	さばのみそ煮 (未:白身魚のみそ煮) こまつな小松菜のおひたし じゅーまんぼーとジャーマンポテト すーぶースープ くだもの	焼きそば おーろらさらだオーロラサラダ くだもの
午後 おやつ	スキムミルク 3色レンジャーケッキー	スキムミルク かれーまふーいんカレー・マフイン	スキムミルク 卵雑炊	ぎゅうにゅう牛乳 れあよーぐるとけーきレアヨーグルトケーキ	スキムミルク 揚げパン	スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	8	9	10	11 誕生会	12	13
給食	はんぱーぐれんこんハンバーグ すいーとぼーとさらだスイートポテトサラダ くだもの	さかな魚のムニエル こまつな小松菜と 切り干し大根の ごま酢和え すまし汁 くだもの	ぼとふ ひじきふりかけ くわいの唐揚げ くだもの	ぶるーベリーふうみブルーベリー風味の てまはずし手巻き寿司 (未:ちらし寿司) あゆかり和え はくさいすーぶ白菜スープ くだもの	さかな魚の野菜あんかけ わふう和風わかめスープ くだもの	だいす大豆うどん こまつな小松菜のごま和え くだもの
午後 おやつ	スキムミルク ぱいん蒸しパン	スキムミルク ういんなーさんピウインナーサンド	ぎゅうにゅう牛乳 たいすやさい大豆と野菜の焼き菓子	よーぐるとヨーグルト	スキムミルク 芋もち	スキムミルク おかし

\*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。

\*午後のおやつは、変更になることがあります。 \*誕生会とおたのしみ会の日は、お弁当は要りません。

\* 鍋 がついている日は、スプーンを持参してください。 \* (未: )は、未満児の別献立です。



## 冬こそしっかりビタミンDをとろう！

ビタミンDは、日光に当たることで体の中で作られます。しかし、日光に当たりにくい冬の期間は、  
ビタミンDが不足しやすくなります。そのため、食品からしっかり摂取することが大切です。  
からだまもびたみんでのはたら  
～体を守る！ビタミンDの働き～  
びたみんでいかるしいうむきゅうしゅうそくしんほねせいちょうそくしんめんえききのうちょうせつじゅうようやくわりえいようそけん  
ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進、免疫機能を調節するなど重要な役割のある栄養素で、健康を維持するために欠かせないビタミンです。  
【ビタミンDが多い食品】  
びたみんでふくしょくひんじつ  
ビタミンDを含む食品は、実はそれほど多くありません。主に魚、卵黄、きのこ類に含まれます。ビタミンD含有量が多い、鮭やいわし、さんまなどの魚、きのこ類では干しきくらげや舞茸がおすすめです。

### ◎ワンポイント◎

骨量が増えるのは体が作られる成長期の間までです。骨量は20歳頃までがピークとなるため、  
こどもは骨量を増やすこと、大人は減らないように維持することが大切です。カルシウムが多い  
食品とカルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂取して、骨を健やかに保ちましょう！



# よくかんで あじやっこをばんしよう!

	げょうひ 月曜日	かようひ 火曜日	すいようひ 水曜日	もくようひ 木曜日	きんようひ 金曜日	どようひ 土曜日
行事	15	16 かれーひ カレーの日	17	18 たの お楽しみ会クッキング	19	20
給食	さかな ふらい 魚のフライ たるたるそーす タルタルソース いそさらだ 磯サラダ くだもの	こんさいかれー 根菜カレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	きつしゅ キッシュ うめまよねーずさらだ 梅マヨネーズサラダ くだもの	照り焼きチキンビザ とまと トマトの くりーむしちゅー クリームシチュー くだもの	さかな いそべあげ 魚の磯辺揚げ かぼちゃのおかか煮 ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの	ちゃんぽん こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク みずない 水菜入りおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きごまもち	すきむみるく よーぐると スキムミルク ヨーグルト りんごスキムケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 おからとココアの かつぶけーき カップケーキ	すきむみるく じゃがいも スキムミルク じゃがいも とえのきのチヂミ	すきむみるく スキムミルク おかし
行事	22	23 いちごにんていしゅうぎょき 1号認定終業式	24	25	26	27
給食	かぼちゃのそぼろ煮 だいこんさらだ 大根サラダ くだもの	まーぼーどうふ マーボー豆腐 あさづ 浅漬け くだもの	れぱーい レバー入り どらいかれー ドライカレー かぶなます くだもの	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め ぶろっこリー ブロッコリーの あ ごまあえ みそ汁 くだもの	じゃがいものみそ煮 きっかあ 菊花和え くだもの	ほだいこん 干し大根と にもの ひじきの煮物 こ粉ふきいも くだもの
午後 おやつ	さいころゼリー サイコロゼリー	すきむみるく スキムミルク あまからに じゃがいもの甘辛煮	すきむみるく スキムミルク びーんず かみっこピーンズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちーすくつきー チースクッキー	すきむみるく スキムミルク ゆかりおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
12月予定平均	380kcal	482kcal
目標量	400kcal	500kcal

\*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

とうじ  
冬至ってなーに?

今年は12月22日に冬至をむかえます。冬至とは、1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い日のことです。冬至には、「ん」がつくものを食べると運が呼び込めると言われています。にんじん・だいこん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)などを食べて、運と栄養を取り込みましょう。「ゆず湯」に入り、風邪をひかないよう体を温めるのも良いですね。



料理名 かぼちゃのそぼろ煮		身体が温まるメニューを紹介します	
食品名	分量g(4人分)	下処理	作り方
かぼちゃ	240	角切り	①鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
鶏ひき肉	50		②①に玉ねぎ・にんじん・しめじを加えて炒める。
玉ねぎ	80	みじん切り	③②にかぼちゃと合わせ出汁、調味料を加えて煮る。
にんじん	60	みじん切り	④③にいんげんを加えて煮る。
しめじ	40	みじん切り	
いんげん	20	1cm幅に切る	
厚揚げ	40	さいの目切り	
砂糖	6		
濃口しょうゆ	10		
かつお節	1.2		
だし昆布	1.2		
水	120	合わせ出汁をとる	

