

12月こども園献立予定表

吉名こども園



風邪予防をしよう！



行事	1月曜日	2火曜日	3水曜日	4木曜日	5金曜日	6土曜日
行事	1	2	3	4	5	6 発表会
給食	かんとうに 関東煮 あおな 青菜のふりかけ くだもの	さかな 魚のねぎみそ焼き (み: しろみさかな (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 からあ 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 かれーそてー カレーソテー くだもの	さばのみそ煮 に み: しろみさかな (未: 白身魚のみそ煮) こまつな 小松菜のおひたし じゃーまんぼてと ジャーマンポテト すーぶ スープ くだもの	
午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク さんしよくれんじゃーくつきー 3色レンジャークッキー	すきむみるく スキムミルク かれーまふいん カレーマフィン	たまごうすい 卵雑炊	ぎゅうにゅう 牛乳 れあよーぐるどけーき レアヨーグルトケーキ	すきむみるく スキムミルク あげぱん 揚げパン	
行事	8	9	10	11	12 誕生会	13
給食	れんこんはんぱーぐ こまつな 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 きぼ だいこん 切り干し大根の ずあ ごま酢和え じる すまし汁 くだもの	ぼとふ ポトフ ひじきふりかけ くわいの唐揚げ くだもの	さかな やさい 魚の野菜あんかけ わふう 和風わかめスープ すーぶ くだもの	ふるーべりーふうみ ブルーベリー風味の てまきずし 手巻き寿司 みまきずし (未: 巻き寿司) あ ゆかり和え はくさいすーぶ 白菜スープ くだもの	だいず 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	すきむみるく スキムミルク ばいんお ばん バイン蒸しパン	すきむみるく スキムミルク だいず やさい 大豆と野菜の焼き菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 ういんなーさんど ウインナーサンド	すきむみるく スキムミルク いももち 芋もち	よーぐるど ヨーグルト	すきむみるく 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。

* ががついている日は、スプーンを持参してください。

* (未:)は、未満児の別献立です。

インフルエンザウイルスやノロウイルスが流行しやすくなる時期です。

手洗い・うがいで感染予防をし、風邪に負けない元気な体を作るために、

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

ふゆ び た み ん で い

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。

～体を守る！ビタミンDの働き～

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】

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！





	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	15	16 かれー カレーの日	17	18	19	20
きゅうしよく 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 いそさだ 磯サラダ くだもの	こんさいかれー 根菜カレー ふーつよーぐーど フルーツヨーグルト	きっしゅ 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	さかな いそべあ 魚の磯辺揚げ かぼちゃのおかか煮 ぐたくさん 具沢山みそ汁 くだもの	まーぼー豆腐 マーボー豆腐 あさづ 浅漬け くだもの	ちゃんぽん ちゃんぽん こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
ごご 午後	すきむみるく スキムミルク	ぎゅうにゅう 牛乳	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク
おやつ	みずない 水菜入りおにぎり	や 焼きごまもち	りんご りんご すきむビスケット	じゃがい じゃがいも もとのきの子ぢみ	ちーずクッキー チーズクッキー	おかし
ぎょうじ 行事	22	23 お楽しみ会 お楽しみ会クッキング	24	25	26	27
きゅうしよく 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	てやちきんびざ 照り焼きチキンピザ とまと トマトの クリームシチュー くだもの	ればーい レバー入り 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 ぶろっこりー ブロッコリーの ごま和え みそ汁 くだもの	じゃがいものみそ煮 きつあ 菊花和え くだもの	ほだいこん 干し大根と ひじきの煮物 こふきいも 粉ふきいも くだもの
ごご 午後	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	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク
おやつ	こあら こあらゼリー	おからとこ おからとこ コアのカップケーキ	かみっこ かみっこビーンズ	あまからに じゃがいもの甘煮	ゆかりおにぎり	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	身体が温まるメニューを紹介します		
かぼちゃのそぼろ煮	食品名	分量g (4人分)	下処理
	かぼちゃ	240	角切り
	鶏ひき肉	50	
	玉ねぎ	80	みじん切り
	にんじん	60	みじん切り
	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
			作り方
			①鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
			②①に玉ねぎ・にんじん・しめじを加えて炒める。
			③②にかぼちゃと合わせ出汁、調味料を加えて煮る。
			④③にいんげんを加えて煮る。

