

令和 4年 12月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 木	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 大根汁	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリーンピース ・だいこん、こまつな、人参、鶏肉、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、酒、しょうがおりし	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいも りんごの重ね煮 くだもの
2 金	ごはん ・ 関東煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
15 木	ごま和え かやくうどん	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄) ・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3 土	(0歳は煮込みうどん) くだもの	・くだもの		
5 月	超熟ロール(0歳はごはん) 白菜のクリーム煮	・超熟ロール ・鶏肉、はくさい、人参、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
19	マカロニサラダ	・マカロニ、 ロースハム 、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料		
6 火	ごはん 煮魚 おひたし けんちん汁	・米 ・さば、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、さといも(冷凍)、だいこん、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
7 水	ごはん つくね団子 (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごま和え わかめスープ	・米 ・鶏ミンチ、えのき茸、玉ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉、油 ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄) ・わかめ、人参、しょうゆ(薄)、たけのこ(水煮)、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 チーズ入りホットケーキ くだもの
8 木	ごはん ・ 冬野菜カレー	・米 ・豚肉、だいこん、人参、れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、 カレーウ 、 コンソメ 、塩、こしょう、りんご、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 かぼちゃの豆乳むしパン くだもの
22	ひじきの三杯酢	・ひじき、きゅうり、みかん(缶)、 卵 、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、油		
9 金	ごはん ごもく煮	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムロールサンド(0歳) くだもの
20 火	とうもろこしの磯辺揚げ みそ汁	・とうもろこし ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ		
10 土	クリスマス会	・クリスマス会		
12 月	食パン(0歳はごはん) 洋風含め煮	・食パン ・鶏肉、 ベーコン 、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、 コンソメ 、水	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめおにぎり(1歳) かやくごうすい(0歳) くだもの
26	ダイコンサラダ	・だいこん、きゅうり、 ロースハム 、ホールコーン(缶)、マヨネーズ風調味料、酢、すりごま		
13 火	ごはん すきやき風煮 ごまあえ	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
14 水	ごはん 麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 きつねうどん	牛乳 きざみうどん(0歳) きつねうどん(1歳) くだもの
28	パンサンス	・はるさめ、 焼き豚 、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
16 金	チキンライス えびフライ(0歳は煮魚) ハムサラダ たまごスープ	・米、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、油、 バター 、塩、こしょう、ケチャップ ・えびフライ、油 ・ ロースハム 、キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、 卵 、パセリ、 コンソメ 、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 イチごむしパン くだもの
17 土	五目ラーメン (0歳はごうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、 かまぼこ 、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
21 水	ごはん 寄せ鍋風 海藻サラダ	・米 ・鶏肉、マロニー、はくさい、ほうれん草、人参、焼き豆腐、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・わかめ、キャベツ、しらす干し、ごまドレッシング	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 チーズ入りホットケーキ くだもの
23 金	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
24 土	焼きそば (0歳はごうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
27 火	牛丼 ごま和え みそ汁	・牛肉、 かまぼこ 、青ネギ、玉ねぎ、油、上白糖、酒、上白糖、出し汁 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、みそ、出し汁	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	574	20.5	18	318	1.9	281	0.32	0.46	40	3.8	1.6
以上児(3～5歳)	609	21.2	18.4	265	2.2	307	0.34	0.4	48	4.6	1.9



12月

食育だより



年の瀬をひかえ…



なんとなく気忙しく慌ただしくなる12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人の生活に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



体調を崩しやすい季節です



冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。新型コロナウイルスの感染対策に加えて気を遣いますが、感染予防対策は同じうがい・手洗い・栄養が大切です。

外から帰ったときは、石けんをよく泡立てて爪の間や手首までしっかり手を洗い、ガラガラうがいとブクブクうがいを入念に行いましょう。

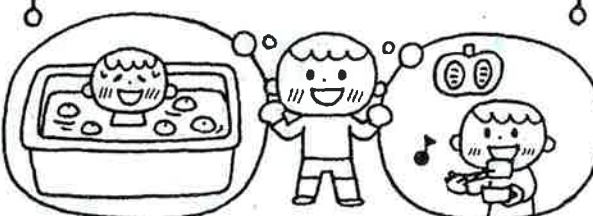
栄養バランスのとれた食事を1日3回+おやつでしっかりととり、適度な運動と十分な睡眠をこころがけることで、免疫力や抵抗力をアップさせ、すこやかな体をつくりましょう。



12月22日は冬至



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。



たらのかちゅあえ

<材料4人分>

たら (60g)	4切
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2
A ウスターソース	大さじ1
水	大さじ1

11月に登場した新献立です。たらに片栗粉をつけて油で揚げ、ケチャップソースをからめます。

くせがなく身の柔らかいたらとケチャップソースの組み合わせは、食べやすく好評でした。

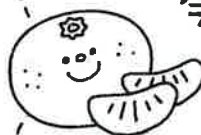
<作り方>

- ①Aの材料を小鍋に入れて火にかけ、焦がさないように混ぜながら煮て作っておく。
- ②たらは一口大に切り、片栗粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ③揚げたたらを①で和える。

高温でカラッと揚げると、ソースは少し煮立たせるのがおいしさのポイントです。♪



寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！
たらとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。