



12がつ

おたのしみメニュー

平成30年

みなみこどもえん



寒さに負けない食事をしよう

3日(月) りんごゼリー	4日(火) パイナップル	5日(水) みかん	6日(木) りんご	7日(金) バナナ
いりどうふ マセドアンサラダ	さかなのピザふうやき こまつなのあえもの	えびシューマイ キャベツのおかかあえ	ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ	じゃがいもマヨやき ほうれんそうナムル
ごはん コンソメ スープ	むぎ ごはん さつまいも みそしる	発芽玄米 ごはん みそ おでん	ごはん すまし じる	やきそば
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ぎゅうにゅう スティックパン
10日(月) りんご	11日(火) みかん	12日(水) バナナ	13日(木) チーズ	14日(金) ブルー
ほしのハンバーグ ブロッコリーサラダ	とりにくのこうみやき かわりおひたし	あじフライ タルタルソース フレンチサラダ	ほたてふうフライ クルトンサラダ	ゆきどうふのとりにこそかけ キャベツのあますあえ
カレー ライス	むぎ ごはん みそしる	発芽玄米 ごはん すまし じる	ミート スパゲティ	ごはん こんさい スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マカロニかりんとう	ぎゅうにゅう ☆たいやき	ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	ジョア ビスケット
17日(月) バナナ	18日(火) りんご	19日(水) みかん	20日(木) ブルー	21日(金) 《クリスマス会》 バイキング給食 おにぎり・サンドイッチ(いちご) 鶏肉の唐揚げ・ウインナー フライドポテト マカロニサラダ・えだまめ プチトマト クリスマスゼリー
だいずのあまに キャベツのちゅうあえ	がんもどきののもの きゅうりのすのもの	ミートローフ チップスサラダ	かぼちゃのちゅうかふう いそかあえ	
さんしょく どんぶり	にこみ うどん	むぎ ごはん わんたん スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ココア蒸しパン	ぎゅうにゅう ビスケット	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ショートケーキ
24日(月)	25日(火) りんご	26日(水) バナナ	27日(木) 《たんじょうかい》みかん	28日(金)
ふいかえきゅうじつ (てんのうたんじょうび)	ミートボール グリーンサラダ	さけのちゃんちゃんやき ごもくきんぴら	ほしのコロック カリフラワーサラダ	おぺんとうのひ  お弁当とお茶を 家から持ってきて下さい。
	ロールパン クリーム シチュー	ごはん すまし じる	えび チャーハン コーン スープ	
	ぎゅうにゅう くしだんご(あまたれ)	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ドーナツ	りんごジュース せんべい

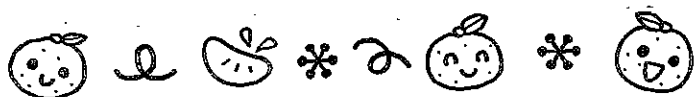
※都合により献立の内容が変わることがあります。

冬至 (今年は、12月22日です。)

二十四節気の一つ。1年で最も風が短く、夜が長い日で、この日を境に、日がのびていきます。昔から冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がるといわれ、「ん」が2つある なんきん(南瓜)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うんどんは「冬至の七草(ななくさ)」と呼ばれています。

体を温めよう

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの(玄米、黒ゴマ、黒砂糖など)など、体を温める食べ物を食べて、体の内側からしっかり温めましょう。根菜類たっぷりの温かい具沢山みそ汁を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。





# 食育だより

平成30年 12月

みなみこども園

今年も最後の月になりました。  
年末を控えて慌ただしい月ですが、食事の時間はできる限りゆったりと落ち着いた時間をとり、栄養補給とともに食事を楽しむ時間としましょう。

## 《野菜でおやつ》

### かぼちゃペーストのサンドイッチ(約10人分)

- ①かぼちゃ(150g)は皮をむいて一口大に切り、軟らかくなるまで蒸す。
  - ②①をつぶしながら砂糖(9g)、牛乳(約50cc)、バター(5g)を加えて混ぜる。
  - ③サンドイッチパンに②を塗る。
- ※かぼちゃをさつま芋にかえてもおいしいです。



12月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
3月	ごはん・炒り豆腐・マセドアンサラダ・コンソメスープ・りんごゼリー	精白米	豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・いんげん・干しいたけ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・卵・チーズ・ハム・マヨドレ	ベーコン・キャベツ・しめじ・コーン・ねぎ	653	22	24	2.5
4火	ごはん・魚のピザ風焼き・小松菜の和え物・みそ汁・パイナップル	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・チーズ	こまつな・はくさい・にんじん・油揚げ	さつまいも・豆腐・玉ねぎ・わかめ・みそ	496	21	11	2.2
5水	ごはん・みそおでん・キャベツのおかかあえ・えびシューマイ・みかん	精白米	だいこん・卵・こんにゃく・ちくわ・こんぶ	キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・かつお節	蒸し物) えびシューマイ	548	21	16	2.3
6木	ごはん・豚肉のしょうが焼き・だいこんサラダ・すまし汁・りんご	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	豆腐・はくさい・しいたけ・ねぎ	534	19	20	1.2
7金	焼きそば・じゃがいもマヨ焼・ほうれん草のナムル・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし・コーン・ごま	焼き物) じゃがいも・マヨドレ・パセリ	536	17	19	1.5
10月	カレーライス・ブロッコリーサラダ・星のハンバーグ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	焼き物) ハンバーグ	570	18	18	2
11火	ごはん・鶏肉の香味焼き・かわりおひたし・みそ汁・みかん	精白米	鶏肉・にんにく・ごま油	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ツナ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・にんじん・わかめ・みそ	501	24	15	2.2
12水	ごはん・あじフライ・タルタルソース・サラダ・すまし汁・バナナ	精白米	あじフライ タルタルソース) 卵・玉ねぎ・マヨドレ・パセリ	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・みつば	588	23	19	1.3
13木	ミートスパゲティ・クルトンサラダ・ホタテ風フライ・チーズ	スパゲティ	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・粉チーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・クルトン	揚げ物) ホタテ風フライ	525	23	19	2
14金	ごはん・焼き豆腐の鶏みそかけ・甘酢あえ・スープ・プルーン	精白米	焼き豆腐・玉ねぎ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・油揚げ	536	19	14	2.1
17月	三色どんぶり・中華あえ・大豆の甘煮・バナナ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・のり	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	煮物) 大豆	600	24	21	1.8
18火	煮込みうどん・きゅうりの酢の物・がんもどき煮物・りんご	うどん	鶏肉・なると・はくさい・にんじん・ねぎ	きゅうり・キャベツ・にんじん・わかめ	煮物) がんもどき	416	18	12	2.4
19水	ごはん・ミートローフ・チップスサラダ・わんたんスープ・みかん	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳	ポテト・キャベツ・きゅうり・にんじん	ワンタン・チンゲン菜・もやし・ねぎ	578	21	20	1.9
20木	ごはん・かぼちゃ中華風煮・いそかあえ・みそ汁・プルーン	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	こまつな・キャベツ・もやし・にんじんのり	豆腐・油揚げ・だいこん・ねぎ・わかめ・みそ	535	15	9.9	1.6
21金	おにぎり・ジャムサンド・鶏から揚げ・ウインナー・ポテト・サラダ・ゼリー	精白米 パン	鶏肉 ウインナー フライドポテト	マカロニ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム・マヨドレ	添え野菜) プチトマト・えだまめ	737	27	33	1.9
25火	パン・クリームシチュー・グリーンサラダ・ミートボール・りんご	パン	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・バター・マッシュルーム・牛乳	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	蒸し物) ミートボール	536	20	22	2.4
26水	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・きんぴら・すまし汁・バナナ	精白米	鮭・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ・みそ	ごぼう・にんじん・れんこん・油揚げ・いんげん・こんにゃく	豆腐・かまぼこ・こまつな・ねぎ	554	24	15	2.4
27木	えびチャーハン・星のコロッケ・カリフラワーサラダ・コーンスープ・みかん	米・えび 人参 玉ねぎ	揚げ物) 星のコロッケ	カリフラワー・キャベツ・にんじん・きゅうり	コーン・玉ねぎ・チンゲン菜	620	16	23	2.1