

12がつ

おたのしみメニュー

令和元年

みなみこどもえん



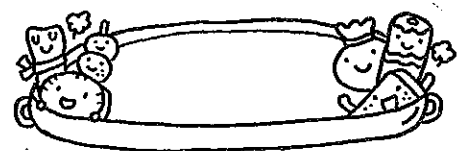
寒さに負けない食事をしよう

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
牛乳・いかの海 りんご	牛乳・マリービスケット みかん	牛乳・☆コーン蒸しぼん バナナ	牛乳・えび揚げせん パイナップル	牛乳・サッポロポテト オレンジゼリー
おさつスナックフライ ちゅうかサラダ	さわらのあますあん コーンサラダ	キャベツのおかかあえ チキンナゲット	とりにくのこうみやき かわりおひたし	れんこんのはさみあげ きゅうりのすのもの
ごはん はんぱう さい	むぎ ごはん はくさい ミルクスープ	ごはん みそ おでん	発芽玄米 ごはん さつまいも みそしる	にこみ うどん
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ぎゅうにゅう せんべい	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう クリームパン
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
牛乳・☆きなこサンド みかん	牛乳・バナクラッカー りんご	りんごジュース・せんべい チーズ	牛乳・ブリッツ バナナ	牛乳・アンパンマンせんべい ブルー
ほしのコロック ブロッコリーサラダ	にくどうふ マセドアンサラダ	さけのちゃんちゃんやき ごもくきんぴら	フライドポテト ほうれんそうナムル	だいこんとぶたにくの いためもの キャベツのあますあえ
カレー ライス	ごはん コンソメ スープ	むぎ ごはん すまし じる	やきそば	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 ☆マカロニかりんとう	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆バターラスク	ヨーグルト
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
牛乳・プチ鮎泉せんべい りんご	牛乳・揚げ一番 パイナップル	牛乳・ココナッツサブレ みかん	牛乳・味しらべ バナナ	牛乳・ソフトサラダせんべい 《クリスマス会》
がんもどきのにもの だいこんサラダ	いかフリッター かぼちゃサラダ	けいちゃんふういため こまつなのあえもの	あじフライ タルタルソース フレンチサラダ	おにぎり サンドイッチ とりにくのからあげ むしシューマイ れんこんチップス ポテトサラダ・えだまめ ブロッコリー・トマト サンタさんのデザート
ピピンバ	ナポリタン スパゲティ	ごはん すまし じる	むぎ ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	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
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
牛乳・ロアンヌ ブルー	みかんジュース・せんべい りんご	牛乳・サラダうすやきせんべい バナナ	牛乳・☆ジャムサンド 《だんじょうかい》 みかん	牛乳・ばかうけ(青のり)
かぼちゃちゅうかふうに いそかあえ	マカロニグラタン グリーンサラダ	さかなのピザふうやき キャベツのごまあえ	ほしのハンバーグ カリフラワーサラダ	おべんとうのひ
発芽玄米 ごはん みそしる	ロール パン コーン スープ	ごはん ごもく じる	えび チャーハン ABC スープ	お弁当とお茶を家から 持ってきてください。
ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン	ぎゅうにゅう たいやき	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。

12月の行事と健康管理

12月は一年の締めくくりでこども園でもいろいろな行事がありますが、インフルエンザやノロウイルス等が流行する時期でもあります。手洗い・うがいで感染の予防を心掛け体調をととのえて、楽しい行事に参加できるようにしましょう。





食育だより

令和元年 12月 みなみこども園

冬至の意味とかぼちゃの効能

冬至は風の時間が最も短く太陽の力が最も弱まる日です。この日を境に太陽の力が甦ってくるとされ冬至を境に運が向いてくると古くから祝祭が盛大に行われてきました。

冬至にかぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて栄養のあるかぼちゃを食べて冬を乗り切るという知恵でした。

12月給食メニューより

<白菜のミルクスープ>

(材料 1人分)

- ①白菜25g、玉ねぎ15g、人参5gはそれぞれ食べやすい大きさに切る。しめじ3gは小房に分けておく。
- ②鍋に油を入れ①の野菜を入れて炒める。ひたひたに水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②の鍋にコーン2g、コンソメ1g、塩少々、牛乳40ccを入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
2月	ごはん・八宝菜・中華サラダ・おさつスナックフライ・りんご	精白米	豚肉・いか・えび・はくさい・にんじん・たまねぎ・なると・干しいたけ・たけのこ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	揚げ物 おさつスナックフライ	603	20	15	1.4
3火	ごはん・さわらの甘酢あん・コーンサラダ・白菜ミルクスープ・みかん	精白米	さわら・ケチャップ	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ・牛乳	576	22	19	1.8
4水	ごはん・みそおでん・キャベツのおかかあえ・チキンナゲット・バナナ	精白米	だいこん・卵・板こんにやく・ちくわ・こんぶ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・かつお節	焼き物 チキンナゲット	548	23	14	2.4
5木	ごはん・鶏肉の香味焼き・かわりおひたし・さつま芋みそ汁・パイナップル	精白米	鶏もも肉・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・たまねぎ・さつまいも・わかめ・みそ	501	25	8.5	2.2
6金	煮込みうどん・れんこんのはさみ揚げ・きゅうりの酢の物・ゼリー	うどん	鶏もも肉・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・しらす干し・わかめ	揚げ物 れんこんのはさみ揚げ	481	20	15	2.2
9月	カレーライス・ブロッコリーサラダ・星のコロッケ・みかん	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	揚げ物 星のコロッケ	600	17	20	1.9
10火	ごはん・肉豆腐・マセドアンサラダ・コンソメスープ・りんご	精白米	豚肉・焼き豆腐・板こんにやく・たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・チーズ・卵・ハム	キャベツ・ベーコン・にんじん・もやし・ねぎ	626	23	25	1.7
11水	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・五目きんぴら・すまし汁・チーズ	精白米	鮭・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ・みそ・バター	ごぼう・れんこん・にんじん・油揚げ・いんげん・板こんにやく・ごま	豆腐・小松菜・だいこん・ねぎ	550	25	18	2.4
12木	焼きそば・ほうれん草ナムル・フライドポテト・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	ほうれん草・もやし・にんじん・コーン・ごま	揚げ物 フライドポテト・食塩	609	17	24	1.4
13金	ごはん・大根と豚肉の炒め物・キャベツ甘酢あえ・みそ汁・ブルーベリー	精白米	だいこん・豚肉・たまねぎ・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	豆腐・油揚げ・しいたけ・ねぎ・わかめ・みそ	415	19	6.9	1.7
16月	ビビンバ・だいこんサラダ・がんもどき煮物・りんご	精白米	豚肉・もやし・にんじん・コーン・ほうれん草・ぜんまい・ごま油・しょうが・にんにく	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	煮物 がんもどきの煮物	581	21	22	1.9
17火	ナポリタン・かぼちゃサラダ・イカフリッター・パイナップル	スパゲイ	ツナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・トマトピューレ・ケチャップ	かぼちゃ・ハム・きゅうり・にんじん・コーン	揚げ物 いかフリッター	577	19	20	1.8
18水	ごはん・鶏ちゃん風炒め・小松菜の和え物・すまし汁・みかん	精白米	鶏もも肉・にんにく・しょうが・赤味噌・キャベツ・たまねぎ・にら	小松菜・もやし・油揚げ・はくさい・にんじん	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・たまねぎ・みつば	477	21	13	1.5
19木	ごはん・アジフライ(タルタル)・フレンチサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	揚げ物 アジフライ 卵・たまねぎ・パセリ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・さといも・ねぎ・わかめ・みそ	518	20	11	1.5
20金	おにぎり・ジャムサンド・唐揚げ・シューマイ・枝豆・サラダ・トマト・れんこんチップス・ゼリー	精白米 パン	鶏肉 シューマイ れんこんチップス	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ハム・マヨドレ	添え野菜) プチトマト・えだまめ	573	24	19	1.4
23月	ごはん・かぼちゃの中華風煮いそかあえ・みそ汁・ブルーベリー	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・ピーマン・にんじん・たまねぎ	小松菜・キャベツ・もやし・にんじん・焼きのり	豆腐・油揚げ・だいこん・ねぎ・しいたけ・みそ	581	19	15	1.9
24火	白い食卓ロール・マカロニグラタン・スープ・グリーンサラダ・りんご	パン	マカロニ・鶏もも肉・えび・たまねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・チーズ・パセリ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ツナ	コーン・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜	565	23	22	2.8
25水	ごはん・魚のピザ風焼き・キャベツのごまあえ・ごもく汁・バナナ	精白米	さわら・たまねぎ・ピーマン・ピザソース・チーズ	キャベツ・もやし・にんじん・ごま	だいこん・さといも・油揚げ・にんじん・ごぼう・ねぎ	507	21	14	1.8
26木	えびチャーハン・星ハンバーグ・カリフラワーサラダ・ABCスープ・みかん	米・えび たまねぎ にんじん	焼き物) 星のハンバーグ	カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん	マカロニ・かまぼこ・たまねぎ・しめじ	588	19	22	2.6