



12がつ

おたのしみメニュー

令和3年12月 みなみこども園



寒さに負けない食事をしよう!

1日(水)		2日(木)		3日(金)					
<p>日本ではチキンやクリスマスケーキを食べるのが定番ですが、海外では定番ではないところもあります。各国それぞれの料理やお菓子をみてみましょう。</p> <p>・アメリカ⇒七面鳥・ローストビーフ </p> <p>・スウェーデン⇒ユールシンカ(熟生ハム)</p> <p>・フィンランド⇒ヨウルキンック(クリスマスハム)</p> <p>・フランス⇒カモ料理・ウサギ料理</p> <p>・ドイツ⇒シュトーレン(ナッツやドライフルーツを含んだ菓子パン)</p> <p>日本ではバラエティーに富んだ料理が並ぶので、色々試してみるといいかもしれません。</p> 		<p>牛乳・サクッとあられ みかん</p> <p>ミニはるまき ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>ごはん はっぼう さい</p> <p>ぎゅうにゅう 焼きえびせんべい</p>		<p>牛乳・ほかうけ(あおのり) りんご</p> <p>じゃがいものマヨやき はくさいのいそかあえ</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド</p>		<p>牛乳・源氏パイ バナナ</p> <p>さわらの やさいあんかけ だいこんのおこんぶあえ</p> <p>むぎ ごはん みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ルーペラ</p>			
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
<p>牛乳・ビスコ ブルー</p> <p>がんもどきのにもの マカロニサラダ</p> <p>さんしょく どんぶり</p> <p>ぎゅうにゅう あじしらべ</p>		<p>牛乳・ハッピーターン 《はっぴょうかい》 チーズ</p> <p>ほしのコロック こまつなのあえもの</p> <p>やきそば</p> <p>ぎゅうにゅう ☆おにぎり</p>		<p>牛乳・バリバリパンフキン 《はっぴょうかい》 りんご</p> <p>さけのごまだれかけ はるさめサラダ</p> <p>発芽玄米 ごはん けんちん じる</p> <p>ぎゅうにゅう ホームパイ</p>		<p>牛乳・黒糖みるくせんべい 《はっぴょうかい》 みかん</p> <p>ぶたにくとだいこん のべっこうに しょうゆフレンチ</p> <p>ごはん みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆たい焼き</p>		<p>牛乳・チョイス バナナ</p> <p>やきどうふの にくみそかけ キャベツのあますあえ</p> <p>むぎ ごはん やさい スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ぼたぼた焼き</p>	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
<p>牛乳・おととと りんご</p> <p>ほしのハンバーグ グリーンサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう ☆パタートースト</p>		<p>牛乳・アンパンマンせんべい みかん</p> <p>さけのちゃんちゃんやき れんこんと ひきにくのてりやき</p> <p>発芽玄米 ごはん ごもく じる</p> <p>ぎゅうにゅう サラダせんべい</p>		<p>牛乳・元氣あまからせんべい 《たんじょうびかい》 パイナップル</p> <p>エビフライ カリフラワーサラダ</p> <p>さけわか ごはん すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう スイートリングドーナツ</p>		<p>牛乳・カルシウムせんべい オレンジゼリー</p> <p>ぶたにくの しょうがやき ちゅうかあえ</p> <p>ごはん みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆さつま芋蒸しパン</p>		<p>牛乳・動物ビスケット バナナ</p> <p>チキンナゲット かわりおひたし</p> <p>ごはん みそ おでん</p> <p>ジョア 揚げせんべい</p>	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
<p>牛乳・新潟仕込みせんべい みかん</p> <p>ポテトカップ グラタン(えび) もやしのゆかりあえ</p> <p>ツナ チャーハン</p> <p>ぎゅうにゅう 雪の宿</p>		<p>牛乳・かっぱえびせん りんご</p> <p>ささみのばんこやき ごもくあえ</p> <p>発芽玄米 ごはん はくさい スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ミルクゼリー和え</p>		<p>牛乳・おこめリング 《どうじ》 パイナップル</p> <p>かぼちゃの ちゅうかふうに にんじんサラダ</p> <p>ごはん みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ</p>		<p>牛乳・星たべよ バナナ</p> <p>ホキフライ キャベツの うめかつおあえ</p> <p>むぎ ごはん ぶた じる</p> <p>ぎゅうにゅう ウエハース</p>		<p>牛乳・リッツ 《クリスマス》 さんしょくデザート</p> <p>とりにくのからあげ ポテトサラダ</p> <p>ロール パン クラム チャウダー</p> <p>ぎゅうにゅう ロールケーキ</p>	
27日(月)		28日(火)		《風邪をひいた時の食事》		《年越しそば》			
<p>牛乳・白い風船 りんご</p> <p>ちゅうかポテト だいこんサラダ</p> <p>カレー うどん</p> <p>ぎゅうにゅう ばりんこ</p>		<p>牛乳・ほかうけ(ごま) 《べんどうのひ》</p>  <p>ぎゅうにゅう りんごジュース 揚げ一番</p>		<p>寒さも厳しく、風邪を引きやすい時期となりました。体調を崩して、食欲のない時の食事は下記2つに気を付けて下さい。</p> <p>・無理に食べない (※脱水には注意しましょう)</p> <p>・軟らかく消化のよいものを食べましょう</p> <p>例) お粥・うどん・白身魚・豆腐・バナナ・りんご等</p>		<p>一年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。</p> <p>そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」等の意味が込められているという説があります。</p> <p>今年の大みそかは、改めて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばを楽しみませんか。</p> 			



食育だより



魚を食べよう

食の欧米化とともに肉を食べることが多くなりましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中心の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚を食べるようにしましょう。

- ・体が丈夫になる → 魚に含まれるたんぱく質は体の組織をつくります。例) まぐろ、さば、かつお等
- ・骨や歯が丈夫になる → 丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることが出来ます。例) しらす、ししゃも等
- ・血液がサラサラになる → 青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれます。例) あじ、いわし、さんま等



令和3年12月 みなみこども園

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
1	水 ごはん・八宝菜・ ブロッコリーのおかか和え・ ミニ春巻き・みかん	精白米	豚肉・えび・いか・白菜・ 人参・玉葱・なると・ 干しいたけ	ブロッコリー・人参・ 胡瓜・キャベツ・かつお節	揚げる) ミニ春巻き	495	19.6	13.4	1.4
2	木 みそラーメン・ 白菜のいそか和え・ じゃが芋のマヨ焼き・りんご	中華麺	豚肉・なると・キャベツ・ 玉葱・人参・葱	白菜・ほうれん草・もやし・ 人参・のり	焼く) じゃが芋のマヨ焼き	546	22.5	12.1	2.8
3	金 ごはん・みそ汁 さわらの野菜あんかけ・ 大根の塩昆布和え・バナナ	精白米	さわら・玉葱・人参・ ピーマン	大根・人参・胡瓜・ キャベツ	豆腐・油揚げ・小松菜・ ・椎茸・葱	527	20.9	15.5	2.2
6	月 三食どんぶり・ マカロニサラダ・ がんもどき煮物・ブルー	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・ のり	マカロニ・人参・胡瓜・ ハム・コーン・マヨドレ	煮る) がんもどき	626	23	26.6	2.1
7	火 焼きそば・ 小松菜の和え物・ 星のコロッケ・チーズ	中華麺	豚肉・キャベツ・人参・ 玉葱・ピーマン・あおのり	小松菜・もやし・人参・ 白菜・油揚げ	揚げる) 星のコロッケ	596	19.3	23.4	1.5
8	水 ごはん・りんご 鯖のゴマだれがけ 春雨サラダ・けんちん汁	精白米	さば・ごま	マロニー・キャベツ・胡瓜・ 人参・かにかま	鶏肉・大根・人参・ ごぼう・里芋・豆腐・ 葱	516	21.5	13.8	1.9
9	木 ごはん・みかん・ 豚肉と大根のべっこう煮・ しょうゆフレンチ・みそ汁	精白米	豚肉・大根・人参・ こんにゃく・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・ ポテト	豆腐・油揚げ・ 白菜・しめじ・葱	535	17.1	14.9	1.8
10	金 ごはん・野菜スープ 焼き豆腐の鶏みそかけ・ キャベツの甘酢あえ・バナナ	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・玉葱・ 人参	キャベツ・人参・胡瓜・ しらす干し・わかめ	大根・人参・ベーコン・ えのきたけ・ チンゲン菜	522	18.2	16.7	1.8
13	月 カレーライス・ 星のハンバーグ・ グリーンサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・ 人参・ピーマン・コーン	ブロッコリー・胡瓜・ キャベツ・ハム	揚げる) 星のハンバーグ	652	21.2	24.1	2.6
14	火 ごはん・みかん・五目汁・ 鯖のちゃんちゃん焼き・ 新蓮根と挽肉の照り焼き	精白米	鯖・玉葱・キャベツ・ 人参・しめじ	焼く) 蓮根と挽肉の照り焼き	鶏肉・豆腐・大根・ 小松菜・人参・葱	530	25.5	15.5	1.9
15	水 さけわかごはん・ エビフライ・カリフラワーサラダ・ すまし汁・パイナップル	精白米 鮭 わかめ	揚げる) エビフライ	キャベツ・胡瓜・人参・ カリフラワー・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・ えのきたけ・玉葱・ 三つ葉	571	17.4	21	1.9
16	木 ごはん・中華あえ・ 豚肉の生姜焼き・ みそ汁・オレンジゼリー	精白米	豚肉・玉葱・人参・ ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・ ブロッコリー	豆腐・油揚げ・ 里芋・しいたけ・ 葱	567	19.8	17	20
17	金 ごはん・みそおでん・ かわりおひたし・ チキンナゲット・バナナ	精白米	卵・大根・こんにゃく・ 厚揚げ・ちくわ	ほうれん草・キャベツ・ 人参・もやし・ツナ	焼く) チキンナゲット	566	24.4	11.7	2.3
20	月 ツナチャーハン・みかん・ もやしのゆかり和え・ ポテトカップのグラタン	精白米	ツナ・玉葱・人参・ ピーマン・コーン	もやし・キャベツ・胡瓜・ 人参	焼く) ポテトカップの グラタン(えび)	473	15.1	13.7	1.6
21	火 ごはん・りんご ささみのパン粉焼き・ ごもくあえ・白菜スープ	精白米	ささみ・パン粉・ 粉チーズ・マヨドレ・ パセリ	ほうれん草・もやし・ 人参・しらたき・油揚げ・ 干しいたけ	白菜・ベーコン・ 玉葱・人参・葱	427	18	9.2	1.4
22	水 ごはん・パイナップル・ かぼちゃの中華風煮・ 人参サラダ・みそ汁	精白米	南瓜・鶏ひき肉・ 玉葱・人参・ ピーマン	人参・キャベツ・胡瓜・ ツナ・コーン・マヨドレ	豆腐・油揚げ・大根・ しめじ・葱・わかめ	638	20	20.2	2
23	木 ごはん・ホキフライ・ キャベツの梅かつお和え・ 豚汁・バナナ	精白米	揚げる) ホキフライ	キャベツ・胡瓜・人参・ 梅びしお	豚肉・豆腐・大根・ 人参・ごぼう・ こんにゃく・葱	530	18.4	14.7	1.8
24	金 バターロール・三色デザート・ 鶏肉の唐揚げ・ ポテトサラダ・クラムチャウダー	パン	鶏肉	じゃが芋・胡瓜・人参・ コーン・ハム・マヨドレ	アサリ・玉葱・人参・ マッシュルーム・ ブロッコリー	615	24.6	29.6	2.6
27	月 カレーうどん・ 大根サラダ・中華ポテト・ りんご	うどん	豚肉・玉葱・人参・ 白菜・なると・油揚げ・ 葱	大根・人参・胡瓜・ キャベツ・ツナ	揚げる) 中華ポテト	437	15.5	13.9	2.5