

令和3年度

12 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

| 日 曜 | 献 立 名 | 10時 おやつ | 3時おやつ |
|-----|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1 水 | 麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが 白菜のツナ和え | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ヨーグルトケーキ |
| 2 木 | アマランサスご飯 大根とちくわのみそ汁 酢豚 春雨とハムの酢の物 | 牛乳 昆布 | コーヒー牛乳 おからクッキー |
| 3 金 | 麦ご飯 白菜となめこのみそ汁 サワラのタルタル焼き 豚肉と小松菜の甘辛炒め | のむヨーグルト せんべい | 牛乳 豆腐コロコロドーナツ |
| 4 土 | たぬきチャーハン わかめスープ バナナ | オレンジジュース | ビスケット |

| | | | |
|-----------|--------------------------------------|---------------|----------------------|
| 6 月 | 麦ご飯 小松菜と豆腐のみそ汁 れんこん入りミートローフ ポテト卵サラダ | 牛乳 プチケーキ | ミルク チーズクッキー |
| 7 火 (誕生会) | 卵サンド 牛乳 ビーフシチュー コールスローサラダ セリー | フルーツ牛乳 小魚 | カルピス クランブルケーキ |
| 8 水 | 麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 すき煮風卵焼き れんこんと豚肉の甘辛和え | 牛乳 バナナ | 牛乳 黒糖ラスク |
| 9 木 | ひじきご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 はんぺんとえびナゲット風 大根サラダ | 牛乳 スティックパン | のむヨーグルト チョコホットケーキ |
| 10 金 | 麦ご飯 吉野汁 たらほイル焼き かぼちゃサラダ | コーヒー牛乳 昆布 | 牛乳 ギョウザピザ |
| 11 土 | チャンポンうどん みかん | ぶどうジュース | せんべい |

| | | | |
|------|--------------------------------------|---------------|--------------------|
| 13 月 | 麦ご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 鶏肉のマヨ生姜焼き 大根と人参の炒め煮 | 牛乳 りんご | 牛乳 りんごケーキ |
| 14 火 | カツカレー キャベツ・ツナサラダ オレンジ | 牛乳 スティックパン | コーヒー牛乳 プレーンサブレ |
| 15 水 | もちつき (たんぼぼ・ちゅうりっぷ・・・うどん) | ヤクルト 小魚 | 牛乳 チーズカップケーキ |
| 16 木 | ミートソーススパゲティー ブロッコリー・しめじサラダ パイン缶 | 牛乳 ポーロ | 牛乳 アーモンドクワッサン |
| 17 金 | 麦ご飯 厚揚げのとろみ汁 メルルーサフライりんごソース マーボーはるさめ | 牛乳 ウエハース | フルーツ牛乳 かぼちゃクッキー |
| 18 土 | 焼きうどん フルーツヨーグルト | りんごジュース | せんべい |

| | | | |
|--------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 20 月 | 麦ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 みぞれチキン ほうれん草のドレッシング和え | のむヨーグルト せんべい | ミルク プリンマフィン |
| 21 火 | けんちんうどん 大豆と野菜かき揚げ りんご | 牛乳 ビスケット | お茶 おはぎ |
| 22 水 (冬至) | 麦ご飯 豚汁 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 | 牛乳 バナナ | 牛乳 スノーボールクッキー |
| 23 木 | バターロール ミルク ワンダンスープ 鶏肉とエビのマカロニグラタン ポテト | フルーツ牛乳 昆布 | 牛乳 スイートポテトパイ |
| 24 金 (クリスマス) | 鮭ご飯 ウィナー入りクリームシチュー から揚げ エビ・卵・ブロッコリーサラダ みかん | 牛乳 ポーロ | 牛乳 デコロール |
| 25 土 | 肉みそスパゲティー フルーツサラダ | 野菜ジュース | ビスケット |

| | | | |
|------|--------------------------------------|-------------|-----------------|
| 27 月 | 麦ご飯 豆腐となめこのみそ汁 すき焼き風煮 ゆで卵 ほうれん草のごま和え | 牛乳 プチケーキ | 牛乳 チーズホットケーキ |
| 28 火 | お 弁 当 の 日 | ヤクルト | ブッセ |
| 29 水 | ハヤシライス バナナ | 牛乳 ウエハース | ビスケット |
| 30 木 | 一部希望保育 | ヤクルト | せんべい |
| 31 金 | 年末休園 | | |



令和3年度 12月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

| 日曜 | 献立名 | 10時おやつ | 3時おやつ |
|-----|----------------------------------------|--------|-----------|
| 1 水 | 人参・白身魚・かぼちゃがゆ 豆腐と白菜のみそ汁 肉じゃが | ビスケット | ヨーグルト蒸しパン |
| 2 木 | 胡瓜・人参・じゃが芋がゆ 大根とほうれん草のみそ汁 ミートボールの酢豚風 | ポーロ | ポテトおやき |
| 3 金 | かぼちゃ・人参・鶏ミンチ・玉ねぎがゆ 白菜とじゃが芋のみそ汁 白身魚のみそ煮 | せんべい | 豆餅ドーナツ |
| 4 土 | 人参・白身魚・じゃが芋・かぼちゃがゆ バナナ | せんべい | ビスケット |

| | | | |
|------|----------------------------------------------|---------|----------|
| 6 月 | じゃが芋・かぼちゃ・人参・白身魚がゆ ほうれん草と豆腐のみそ汁 かぼちゃ入りミートローフ | ビスケット | ポテトボール |
| 7 火 | コロコロパン クリームシチュー風 キャベツとブロッコリー人参サラダ りんご | せんべい | 人参蒸しパン |
| 8 水 | かぼちゃ・人参・白身魚がゆ じゃが芋と人参のみそ汁 ミニハンバーグ | バナナ | 煮込みうどん |
| 9 木 | 鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ 大根と人参のみそ汁 白身魚とじゃが芋のコロコロボール | スティックパン | ホットケーキ |
| 10 金 | 人参・じゃが芋がゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 たらほイル焼き かぼちゃサラダ | ポーロ | バナナヨーグルト |
| 11 土 | 煮込みうどん バナナ | ビスケット | せんべい |

| | | | |
|------|------------------------------------------------|---------|---------|
| 13 月 | 人参・かぼちゃがゆ じゃが芋のみそ汁 ミートボールのりんご煮 大根と人参の炒め煮 | おろしりんご | りんごケーキ |
| 14 火 | 白身魚・人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ じゃがいもとキャベツのみそ汁 肉団子のトマト煮 | スティックパン | ポテトクッキー |
| 15 水 | 煮込みうどん じゃが芋・人参やわらか煮 バナナ | せんべい | 人参蒸しパン |
| 16 木 | スープスパゲティー ブロッコリー・人参サラダ りんご | ポーロ | ジャムサンド |
| 17 金 | じゃが芋・人参・鶏ミンチ・ブロッコリーがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 メルルーサりんごソース | バナナ | かぼちゃおやき |
| 18 土 | 焼きうどん フルーツヨーグルト | ビスケット | せんべい |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------|-------|----------|
| 20 月 | ほうれん草・人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ キャベツとじゃが芋のみそ汁 ササミみぞれ煮 | せんべい | グリーン蒸しパン |
| 21 火 | けんちんうどん 豆腐の五目煮 おろしりんご | ビスケット | 芋人参がゆ |
| 22 水 | (冬至) じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ 大根と人参のみそ汁 鮭のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 | バナナ | 動物クッキー |
| 23 木 | コロコロパン ワンダンスープ ササミとマカロニグラタン風 ポテト | ビスケット | ポテトおやき |
| 24 金 | 鮭・人参・玉ねぎがゆ クリームシチュー ミートボールのトマト煮 バナナ | ポーロ | デコホットケーキ |
| 25 土 | 肉みそスパゲティー フルーツサラダ | せんべい | ビスケット |

| | | | |
|------|--------------------------------------------|---------|------------|
| 27 月 | かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ブロッコリーがゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ササミじゃが芋煮 | スティックパン | ホットケーキ |
| 28 火 | お弁当の日 | | せんべい プチケーキ |
| 29 水 | 人参・玉ねぎ・じゃが芋・かぼちゃ・鶏ミンチがゆ バナナ | ウエハース | ビスケット |
| 30 木 | 一部希望保育 | | ポーロ せんべい |
| 31 金 | 年末休園 | | |



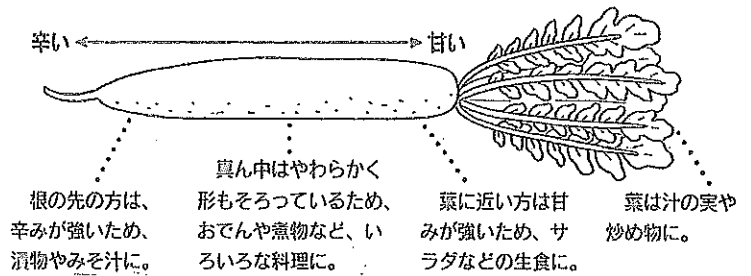
給食だより

令和3年度

12月

大根の部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどがちがうため、それぞれ使い分けてみましょう



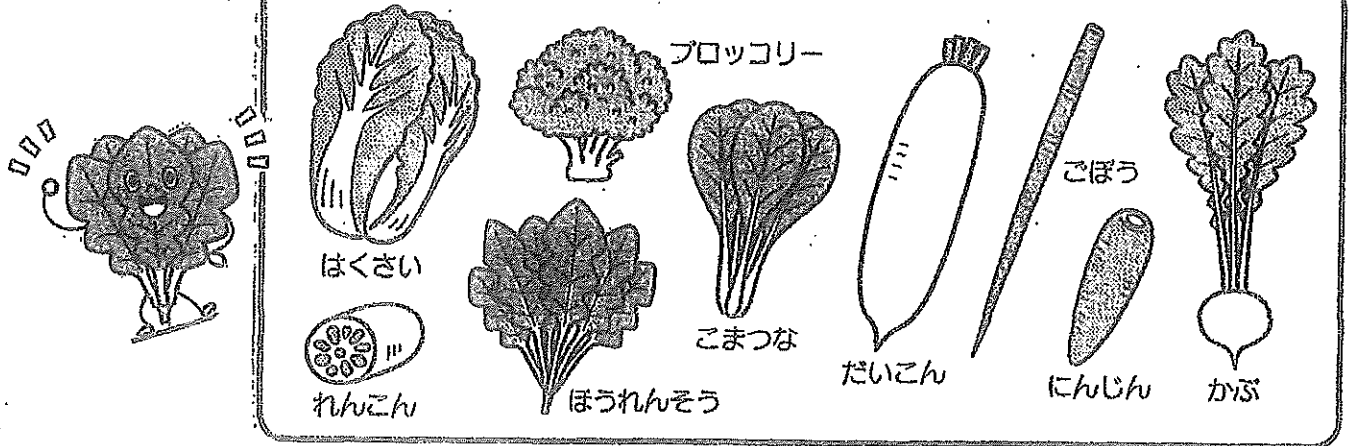
ご存知ですか？

旬の野菜は栄養豊富

旬の食べ物は、おいしいだけではなく、栄養も豊富だといわれています。

また、冬野菜は体を温める作用があるといわれています。

冬においしくなる野菜大集合！



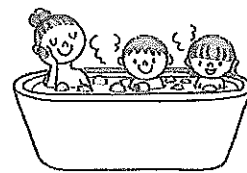
12月22日は冬至です

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治（お風呂に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。

ゆずは、果汁と皮の両方を使うことができ、酸味とさわやかな香りが特徴です。皮には精油成分が含まれていて、血行促進や消炎作用があるといわれています。ビタミンCやクエン酸もたっぷりです。風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

体を温めて風邪予防！
香りによるリラックス効果



バランスよく食べて かぜに負けない体をつくろう

寒い冬の季節にはかぜが流行します。かぜに負けない体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をとることが基本です。細菌やウイルスと戦うための免疫物質のもとになるたんぱく質や、皮膚や鼻の粘膜を正常に保つ働きを持つビタミンA・C・Eなどをしっかりとることが必要です。抵抗力を高めるために摂取するとよい栄養素をとるには、偏りなくいろいろな食品をバランスよく食べることが重要です。食事のバランスをとる工夫として、献立を考えるときには黄色、赤色、緑色の食材をそろえるようにすると、自然とバランスがとれます。

症状別 風邪をひいたときの食事

| 発熱・悪寒 | 鼻水・鼻づまり | せき・のどの痛み | 下痢・吐き気 |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 水分 めん類 | 汁物 スープ | アイス・クリーム ゼリー | おかゆ スープ |
| 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。 | 温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。 | のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。 | 胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。 |

