

令和4年度

# 12月分給食献立表

総社保育園

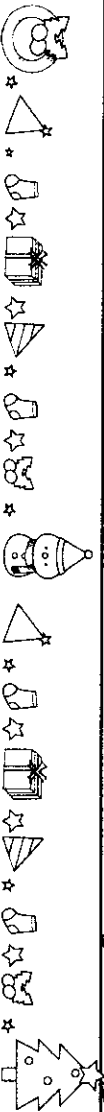
日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 木	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と豚肉の炒め煮	牛乳 せんべい	のむヨーグルト チーズマフィン
2 金	ゆかりご飯 吉野汁 ポークビーンズ 白菜のおかか和え	牛乳 藍餅	お茶 ふわふわおやき
3 土	焼きそば フルーツサラダ	りんごジュース	ビスケット

5 月	麦ご飯 白菜と厚揚げのみそ汁 鶏肉のはちみつしょうゆ焼き かみかみサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ
6 火	ひじきご飯 豆腐とわかめのみそ汁 たらのおろし和え もやしと照り焼きチキンサラダ	のむヨーグルト 小魚	ヨーヒー牛乳 チーズまんじゅう
7 水	エビ入り八宝菜ラーメン 筑前煮 みかん	牛乳 せんべい	牛乳 カレーパン
8 木	トースト ミルク ビーチチュー 豆腐ハンバーグ スパゲティーマサラダ	フルーツ牛乳 藍餅	お茶 餅おこし
9 金	(ハースデーランチ) カツカレー キャンペッツナサラダ フルーツパイキング	牛乳 かりんとう	牛乳 デコボットケーキ
10 土	ちくわソースチャーハン 胡瓜即席和え パナナ	ぶどうジュース	せんべい

12 月	スパゲティーマポリタン? クリームスパゲティ? フロックコーサラダ りんご	牛乳 スナックパン	牛乳 ピザトースト
13 火	麦ご飯 小松菜と油揚げのみそ汁 鯖のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ポロ	牛乳 料理まんじゅう
14 水	もちつき(たんぼぼ・ちゅうりつぶ……うどん)	ヤクルト せんべい	のむヨーグルト テーマソングクッキング
15 木	麦ご飯 豚汁 サラダのカレーマヨ焼き 白菜とちくわの炒め煮	牛乳 小魚	牛乳 チーズ蒸しパン
16 金	麦ご飯 みそ坦々スープ 豚肉ともやしの巻きき 豆腐のおかかサラダ	牛乳 バナナ	ヨーヒー牛乳 型抜きクッキー
17 土	みそもろろチャーハン わかめスープ パナナ	りんごジュース	せんべい

19 月	チヤンポンうどん 鶏肉の肉じゃが鍋 みかん	牛乳 スナックパン	お茶 おはぎ
20 火	麦ご飯 切り干し大根と厚揚げのみそ汁 はんぺんのふわふわ揚げ 里辛と豚肉のみそ炒め煮	牛乳 小魚	ミルク 小魚デコカサ
21 水	ごぼう丼 豆腐ともずくのすまし汁 ほろん草とササミのピレツシソウ和え りんご	牛乳 せんべい	牛乳 フックルパイ
22 木	バターロールパン ミルク かぼちやスープ 豆腐のみそ風味グラタン ツナのコールスローサラダ	ヨーヒー牛乳 藍布	牛乳 サツマイモ蒸しパン
23 金	(クリスマスランチ)エビドラフ オニオンスープ チュールリツから揚げ ポテト卵サラダ フルーツポンチ	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
24 土	もやしコーンラーメン フルーツヨーグルト	りんごジュース	ビスケット

26 月	麦ご飯 けんちん汁 ガーリックしょうゆチキン 変わりきんぴら	牛乳 小魚	牛乳 サブリ
27 火	麦ご飯 大根となめこのみそ汁 すき焼き風煮 おさつサラダ	牛乳 ポロ	フルーツ牛乳 レーズンカッパケーキ
28 水	お弁当の日	ヤクルト	ミニバームクーヘン
29 木	ハヤシライス パナナ	牛乳 かりんとう	ビスケット
30 金	一部希望保育	ヤクルト	せんべい
31 土	年末休園		



令和4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 木	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮	せんべい	黒しん
2 金	麦ご飯 大根とササミのみそ汁 豚肉のケチヤツ煮 白菜のやわらか煮	ビスケット	ふわふわおやき
3 土	煮込みうどん フルーツサラダ	ポーロ	ビスケット

5 月	麦ご飯 白菜と豆腐のみそ汁 ササミの甘辛煮 大根と人参サラダ	ビスケット	ヨーグルトケーキ
6 火	人参ご飯 豆腐とほうれん草のすまし汁 たらのおろし和え 照り焼きチキンサラダ	ビスケット	あんまん
7 水	煮込みうどん かぼちやのそぼろ煮 パナナ	せんべい	ジャムサンド
8 木	ココロパブ クリームシチュー 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ	ポーロ	糖納に巻り
9 金	麦ご飯 肉じゃが風 キヤベツ・白身魚サラダ りんご	せんべい	ホットケーキ
10 土	チャーハン ポテトスープ パナナ	ビスケット	せんべい

12 月	スパゲティナポリタン フロツコーサラダ りんご	ヌックパブ	リンチトースト
13 火	麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 白身魚のみそ焼き マーポー大根	ポーロ	まんじゅう
14 水	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 パナナ	せんべい	ココロブーナツ
15 木	麦ご飯 大根そぼろ汁 サワラの照り焼き 白菜と人参のやわらか煮	ビスケット	黒しん
16 金	麦ご飯 みそ坦々スープ 豚肉とほうれん草炒め マーポー豆腐	パナナ	ポテトおやき
17 土	みそそぼろチャーハン 豆腐スープ パナナ	ビスケット	せんべい

19 月	チャンポンうどん 鶏肉の肉じゃが風 りんご	ヌックパブ	おはぎ
20 火	麦ご飯 大根と人参のみそ汁 豆腐のふわふわ揚げ じゃがいもと豚肉のみそ炒め煮	ポーロ	小倉キウザ
21 水	麦ご飯 豆腐と白身魚のすまし汁 ササミのほうれん草和え パナナ	せんべい	りんごケーキ
22 木	ココロパブ かぼちやスープ 豆腐のみそ風味グラタン フロツコーサラダ	ビスケット	かぼちや黒しん
23 金	人参ご飯 オニオンスープ 鶏肉のから揚げ じゃがいもとフロツコーサラダ	ビスケット	ホットケーキ
24 土	煮込みうどん フルーツヨーグルト	せんべい	ビスケット

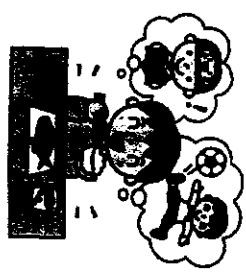
26 月	麦ご飯 けんちん汁 白身魚のりんごソース煮 かぼちやサラダ	パナナ	ポテト茶巾
27 火	麦ご飯 大根と白菜のみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ	ポーロ	カツアケーキ
28 水		ビスケット	せんべい
29 木	ハヤシライス パナナ	せんべい	ビスケット
30 金		一部希望保育	ヤクルト
31 土		年末休園	



# 給食だより

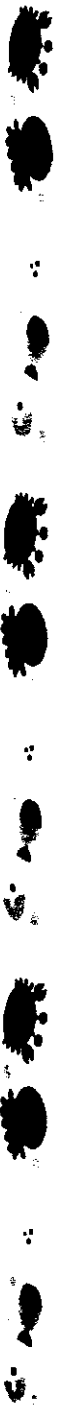
令和4年度

12月



## 魚を食べよう！

皆さんのご家庭では、魚をどれくらい食べていますか？魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品として知られています。あらためて、魚について考えてみましょう。



### 春

・かつお・さわら  
・ニジマス

### 夏

・あじ・うなぎ  
・まぐろ



・さけ・さば  
・しらす・さんま

### 冬

・たら・ししゃも  
・たい・ぶり・わかさぎ

## お魚の苦手を克服するための料理の工夫



魚に含まれるDHA、EPAとは？

魚の脂質に多く含まれる栄養素で、DHAはドコサヘキサエン酸、EPAはエイコサペンタエン酸といいます。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養です。脳の働きを活発にすることにより、記憶力を高めてくれます。EPAは、血液の掃除をしてくれて、血液をさらさらにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事もお勧めですね。

- ・ 食べやすいように角切りにしたり、ほくして提供する。
- ・ たれやあんを作ってかける。
- ・ ころみなどの水分が加わることで口の中での食感も軽減される。

### においが苦手

- ・ 下ごしらえをしっかりする。
- ・ 内臓がついている魚は内臓を取って丁寧に水洗いをする。
- ・ 塩をかけて30分ほど置き、出てきた水分を拭き取る。
- ・ しょうが、ネギなどの香味野菜やしょうゆ、塩こうじなどの調味料で臭みを取る。

子ども好きなカシー粉、マヨネーズなどで味付けする。



## 冬至にむいて



12月22日(木)は冬至です。

冬至は一年で日が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食へる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防止皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。冬至にかぼちゃを食へると風邪をひかないと書われています。

