



12月

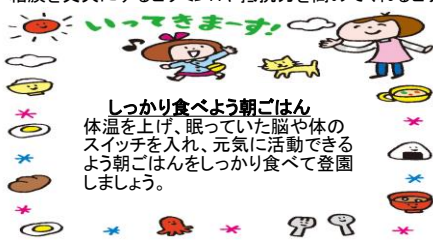
こ ん だ て ひ ょ う

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	げつ	とりにくのすきやきふう こまつなとコーンのソテー なめこじる みかん	むぎちや おかし	M おかし
2	か	さけのタンドリーやき マカロニサラダ もやしとあつあげのみそしる りんご	むぎちや おかし	M おかし
3	すい	そぼろビビンバ はるさめサラダ とうふとえのきのちゅうかスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
4	もく	たらののりしおやき きりぼしだいこんのごま Mayo あえ はくさいとしいたけのみそしる パナナ	むぎちや おかし	プリン
5	きん	～はっぴようかいがんばろうランチ～ カニさんケチャップライス ミートボール かきとりんごのフルーツサラダ くりのポタージュ ゼリー	ジュース おかし	M おかし
8	げつ	パン やさいのオムレツ トマトとわかめのサラダ はくさいとコーンのシチュー みかん (未満児:トマトときゅうりのサラダ)	むぎちや おかし	むぎちや おかし
9	か	マーボーだいこん ごぼうとさつまいものあまからいため たまごとうれんそうのスープ パナナ	ジュース おかし	M おかし
10	すい	さばのトマトチーズやき だいこんとにんじんのきんぴら きゃべつとしめじのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M さつまいも きなこ
11	もく	ぶたにくとレタスのしおレモンいため こまつなとしめじのごまあえ あさりのみそしる みかん	ジュース おかし	M おかし
12	きん	はんぺんチーズフライ かぶときゅうりのしおこんぶあえ まいたけとうふのすましじる りんご	むぎちや おかし	M おかし
15	げつ	あつあげのみそいため もやしのナムル にらとたまねぎのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	ジュース おかし
16	か	しょうゆラーメン さつまいもバターきんぴら ゼリー	ジュース おかし	ミニ むぎちや おこのみやき
17	すい	とりにくのてりマヨやき こまつなとじゃこのおひたし だいこんとがんものみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
18	もく	以上児:てづくりべんとうび テーマ「じゃがいも」 むぎちや 未満児:やきざかな ポテトサラダ とうふとえのきのみそしる パナナ	ジュース おかし	M おかし
19	きん	～クリスマスかい～ トナカイごはん ツリーハンバーグ カラフルグリーンサラダ ホワイトミネストローネ クリスマスケーキ (未満児:クリスマスカップデザート)	むぎちや おかし	M おかし
22	げつ	ほうれんそうとピーマンのカレー はくさいとハムのコールスローサラダ むぎちや ヨーグルト	むぎちや おかし	どうじ むぎちや かぼちゃ
23	か	かじきのチーズピカタ きりぼしだいこんとツナのちゅうかあえ さつまいものみそしる みかん	ジュース おかし	M おかし
24	すい	アンパンマンごうロールパン チキンナゲット キャロットサラダ コーンスープ ももゼリー たんじょうしゃパスデーケーキ	むぎちや おかし	M おかし
25	もく	さけのなたねやき しょうゆフレンチ だいこんとあつあげのみそしる パナナ	ジュース おかし	むぎちや ヨーグルト おかし
26	きん	としこしうどん きゅうりとはるさめのすのもの みかん	むぎちや おかし	アイス

冬野菜で体を温め元気に冬を過ごそう！

寒くなり温かい食べ物おいしい季節です。体の芯から温まる♪おいしさたっぷりの鍋料理は、忙しい時にも手軽に作れ、味付けのアレンジで色々な鍋を楽しむことができます。喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれている冬野菜を食べて寒さに負けず元気に過ごしましょう。



しっかり食べよう朝ごはん

体温を上げ、眠っていた脳や体のスイッチを入れ、元気に活動できるよう朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



「かむ力」を身につけよう

「食べものを噛んで飲み込む能力」は食事を通して身につきます。咀嚼力が弱いと、歯並びや虫歯、脳の発達にも影響します。口の中にため込んだり、口を開けてクチャクチャ食べているのは咀嚼力が弱いからです。噛み応えのある食材を積極的にとり噛む力を育てましょう。

おいしい絵本

ワタナベさん
作・北村直子・偕成社

寒い冬の日には温かいご飯を食べて温まりたいものです。おなべのワタナベさんは料理の名人。おなべ1つでどんなメニューも作れます。ワタナベさんの作るおいしい料理の数々に、読むだけで体も心もほかほかになりそうな絵本です。

寒い冬の鰯は、脂肪がなくヘルシーな魚で、鍋やホイル焼きなどで野菜と一緒に食べる事でバランスよく食べることができます。

今がおいしい！
鰯とみかん

みかんはビタミンCや、免疫機能を高め風邪予防や疲労回復効果のあるクエン酸も含まれています。

～12月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)

エネルギー395Kcal、たんぱく質19.4g
脂質18.6g、炭水化物37.6g、食塩相当量1.7g

★3才未満児(完全給食)

エネルギー419kcal、たんぱく質15.6g、
脂質14.1g、炭水化物57.3g 食塩相当量1.5g

○の日はごはんいりません

18日(木)手作り弁当日