



給食だより



12月は寒さが増し、冬本番になってきます。

寒さを吹きとばす冬の食事をみんなで覚えて、元気に過ごしましょう。

- ① タンパク質はたっぷりと・・・肉・魚・卵・大豆は、タンパク質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉を作ります。
- ② 脂質はいつもより少し多めに・・・バター・油など、少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだを温かくします。
- ③ 毎日欠かさずビタミンC・・・みかん・レモン・キャベツなどに含まれるビタミンCは、風邪のウィルスが体の中に入ってきてても、外に追い出すはたらきがあります。体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。
- ④ ビタミンAも忘れずに・・・風邪のウィルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。人参・ほうれん草・ブロッコリーなどに含まれるビタミンAは粘膜を強くします。



～冬至を知っていますか～



冬至は1年の中で最も昼の時間が短い日の事です

2020年の冬至は「12月21日」。この日に旬で栄養のある南瓜を食べて健康を願いましょう。

？どうして冬至に南瓜を食べるの？

「病気にかからない」「風邪にかかりにくくなる」などの言い伝えがあります
これはビタミンを多く含んでいることから、栄養をたくさんとることによって
元気に過ごせるようにという願いが込められているのです。



！冬至のもう一つの顔「ゆず湯」！

ゆずの収穫時期は11月～12月。ゆずの果皮には風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや
血行改善をうながすと言われているフラボノイドなどが豊富に含まれています。

ゆずのエキスがたっぷりと出たゆず湯で体を温めてみましょう。



2020年度 12月

給食献立表

菊名愛児園
副園長 安達 直樹

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 () : 乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	麦茶 チーズ	御飯	すまし汁 チーズ入りオムレツ ふろふき大根 果物	牛乳 粉ふき芋	米 じゃが芋	豚肉 卵 チーズ 味噌 牛乳 豆腐	ほうれん草 玉葱 人参 大根
2 水	牛乳 さつま芋		三色そぼろ御飯 味噌汁 コロコロ納豆和え 果物	麦茶 ババロア	米 ごま	豚肉 卵 納豆 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 大根 胡瓜 南瓜
3 木	牛乳 じゃが芋		パン ミネストローネ 海老マカロニグラタン わかめサラダ (果物)	麦茶 中華おこわ	米 もち米 小麦粉 パン マカロニ パン粉 じゃが芋	えび 牛乳 鶏肉	人参 玉葱 キャベツ 枝豆 胡瓜
4 金	牛乳 ボーロ		カレーライス スープ 和風大根サラダ 果物	牛乳 ショートブレッド	小麦粉 マーガリン 米 じゃが芋	豚肉 しらす 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 大根 胡瓜 南瓜
5 土	牛乳		チャーハン 白菜スープ 果物	牛乳 ビスケット せんべい	米 ビスケット	豚肉 牛乳	エリンギ 人参 長葱 白菜
7 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のレモン煮 キャベツの塩昆布和え (果物)	牛乳 もちもちチーズパン	米 白玉粉 マーガリン ケーキミックス 麩	鶏肉 味噌 牛乳 チーズ	キャベツ 胡瓜 大根 もやし
8 火	麦茶 チーズ		焼きそば スープ 南瓜のサラダ 果物	牛乳 ソーセージボール	中華麺 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳 ウインナー チーズ	ピーマン キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱 南瓜
9 水	牛乳 ボーロ		チャーハン スープ 豆腐入りミートローフ 大根とりんごのサラダ 果物	牛乳 ロールケーキの フルーツのせ	米 パン粉 ロールケーキ マヨネーズ さつま芋	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ホイップ 豆乳	人参 長葱 玉葱 大根 胡瓜 エリンギ
10 木	牛乳 じゃが芋	御飯	さつま汁 魚の唐揚げオニオンドレッシング 白菜のおひたし 果物	牛乳 カレートースト	米 さつま芋 食パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 味噌 チーズ	人参 大根 玉葱 トマト 白菜 ほうれん草
11 金	牛乳 さつま芋	御飯	スープ チャプチェ ひじきのナムル (果物)	麦茶 じゃが芋もち	米 マーガリン ごま油 じゃが芋 春雨 ごま	豚肉 牛乳	えのき 人参 玉葱 ニラ 胡瓜 しめじ
12 土	牛乳		ソーセージときのこのピラフ トマトスープ 果物	牛乳 小魚 ドーナツ	米 ドーナツ マーガリン	牛乳 ベーコン ウインナー	人参 玉葱 しめじ キャベツ トマト
14 月	牛乳 せんべい	青菜 御飯	味噌汁 鶏の香味焼き 切り干し大根サラダ (果物)	牛乳 シナモンラスク	米 マーガリン 麩 マヨネーズ ごま	鶏肉 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 キャベツ 長葱 胡瓜 切干大根
15 火	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 カレイの煮付け 人参と大根の炒め物 果物	牛乳 蒸し饅頭	米 小麦粉	ツナ カレイ 味噌 牛乳	しめじ 小松菜 大根 人参 玉葱 トマト
16 水	牛乳 じゃが芋		三色そぼろ御飯 味噌汁 コロコロ納豆和え 果物	牛乳 ゼリー せんべい	米 ごま	豚肉 卵 納豆 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 大根 胡瓜 南瓜
17 木	牛乳 さつま芋	御飯	スープ 麻婆豆腐 中華風サラダ (果物)	牛乳 さつま芋もち	米 上新粉 きな粉 ごま油 さつま芋 油	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 ベーコン	白菜 人参 長葱 キャベツ 胡瓜
18 金	牛乳 ボーロ	御飯	味噌汁 じゃが芋のカレー煮 和風大根サラダ 果物	牛乳 チーズ揚げ	米 油 じゃが芋 ワンタンの皮	豚肉 しらす 味噌 油揚げ クリームチーズ	えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜
19 土	牛乳		チャーハン 白菜スープ 果物	牛乳 ビスケット せんべい	米 ビスケット	豚肉 牛乳	エリンギ 人参 長葱 白菜
21 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のレモン煮 キャベツの塩昆布和え (果物)	牛乳 スノーボールクッキー	米 マーガリン 小麦粉 麩	鶏肉 味噌 牛乳 チーズ	キャベツ 胡瓜 大根 もやし
22 火	麦茶 チーズ		パン かきたまスープ 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ブロッコリー プチデザート	麦茶 ビスケット ヨーグルト	パン ビスケット じゃが芋 マヨネーズ ごま油 油	豆腐 ヨーグルト 牛乳 鶏肉 卵 ハム	長葱 人参 ブロッコリー 胡瓜
23 水	牛乳 ボーロ		塩焼きそば スープ 南瓜のサラダ 果物	麦茶 焼きおにぎり	中華麺 米 マヨネーズ	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 味噌 卵 ハム	ニラ もやし 人参 大根 キャベツ 胡瓜 長葱
24 木	牛乳 じゃが芋	御飯	さつま汁 魚の唐揚げオニオンドレッシング 白菜のおひたし 果物	牛乳 キラキラゼリー	米 さつま芋 油	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 味噌	人参 大根 トマト 白菜 ほうれん草 玉葱
25 金	牛乳 さつま芋	御飯	スープ チャプチェ ひじきのナムル (果物)	牛乳 クリスマスケーキ	米 ごま油 ごま 春雨 スポンジケーキ	豚肉 ホイップ 牛乳	えのき 人参 玉葱 ニラ 胡瓜 しめじ
26 土	牛乳		ソーセージときのこのピラフ トマトスープ 果物	牛乳 小魚 ドーナツ	米 ドーナツ マーガリン	牛乳 ベーコン ウインナー	人参 玉葱 しめじ キャベツ トマト
28 月	牛乳 せんべい	青菜 御飯	味噌汁 鶏の香味焼き 切り干し大根サラダ (果物)	麦茶 煮込みうどん	米 ごま うどん マヨネーズ 麩	鶏肉 味噌 かまぼこ 油揚げ	ほうれん草 人参 キャベツ 長葱 胡瓜 切干大根

- ◎ 納品の都合により献立内容を変更する場合がございます
 ◎ 砂糖は三温糖を使用しています
 ◎ 出汁はかつおと煮干しからとっています

作成 栄養士 山崎