

12月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
2・16	げつ	ごはん かじきのもやしあんかけ れんこんのきんぴら かぶのみそしる オレンジ	だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも あぶら、さとう かたくりこ	かじき、ぶたにく みそ、ごま、ぎゅうにゅう	にんじん、かぶ れんこん、もやし ピーマン、ねぎ わかめ、しょうが オレンジ	きのこ類
3・17	か	ごはん とりのしおこうじやき こまつなのいそあえ はくさいのすましじる キウイ	コーンマヨトースト ぎゅうにゅう	こめ、しょくパン マヨドレ	とりにく、ぎゅうにゅう	はくさい、もやし にんじん、えのき コーン、こまつな キウイ	緑黄色野菜類
4・18	すい	ミートソーススパゲティ むしやさい やさいスープ みかん	ごへいもちふうおにぎり たべるこざかな	スパゲッティ、こめ あぶら、さとう	ぶたにく、いわし、ごま みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、かぼちゃ きゃべつ、みかん	乳製品類
5	もく	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのうまに ほうれんそうのみそしる バナナ	レーズンむしパン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ホットケーキミックス	さけ、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、いんげん きりぼしだいこん レーズン、バナナ	緑黄色野菜類
6・20	きん	ごはん とりのてりやき ほうれんそうとコーンのソテー だいこんのみそしる ヨーグルト	ミレービスケット ミルクココア	こめ、さとう、あぶら ミレービスケット	とりにく、ぎゅうにゅう ヨーグルト、みそ	にんじん、だいこん ほうれんそう、コーン ねぎ	果物類
7・21	ど	カレーライス やさいスープ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	緑黄色野菜類
9・23	げつ	ごはん ちゅうかふうローストチキン はるさめサラダ ちゅうかスープ オレンジ	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、さとう かたくりこ、あぶら	とりにく、ハム、チーズ ごま、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅうり、チンゲンさい ねぎ、えのき、コーン わかめ、にんにく しょうが、オレンジ	きのこ類
10・24	か	カレーライス ブロッコリーサラダ やさいスープ キウイフルーツ	せんべい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、じゃがいも カレールウ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン キャベツ	乳製品類
11	すい	しょうゆラーメン はなしゅうまい みかん	しらすとわかめのおにぎり たべるこざかな	こめ、かたくりこ しゅうまいのかわ ちゅうかめん、あぶら	ぶたにく、いわし しらす、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、にら、もやし コーン、しょうが、みかん	乳製品類
12・26	もく	ごはん てづくりふりかけ かれいのつけやき ほうれんそうのりしおナムル さつまいものみそしる オレンジ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも あぶら、ごまあぶら さとう	かれい、みそ、こなチーズ かつおぶし、いわし ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん もやし、ほうれんそう ねぎ、オレンジ、バナナ	緑黄色野菜類
13・27	きん	ごはん とうふハンバーグ ひじきのもの もやしとわかめのみそしる バナナ	ふラスク ぎゅうにゅう	こめ、やきふ さとう、かたくりこ あぶら、バター	ぶたにく、とうふ みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ えのき、いんげん ひじき、わかめ、ねぎ バナナ	魚類
		屋食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)	エネルギー たんぱく質 脂質	511kcal 20g 12g	鉄 カルシウム 食塩	2mg 190mg 1.2g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 19日(木)はお誕生日献立、25日(水)クリスマス献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

12月21日(土)は冬至です!!!!

冬至とは、1年でもっとも昼が短くなる日のことをいいます。冬至の日は「ん」がつく食べ物ををたべると運氣がよくなるといわれています。給食でも「ん」のつく食材を取り入れていますので探してみてください♪
また冬至にゆず風呂に入れてはいると身体が温まり、風邪や病気になりにくいといわれています。
寒い寒い12月。冬に負けない体づくりをしていきましょう☆



かぼちゃ だいこん れんこん にんじん かんてん

今年もあと1か月となり、冬の寒さも厳しくなってきました。今年はどうな1年になりましたか？寒くなってくると、生活リズムが乱れて、風邪や熱など体調を崩しやすい時期になります。手洗い・うがいの予防ももちろん大切ですが、栄養バランスの良い食事をすることで免疫・体力もアップします！
普段の食事にも気を配り、元気に体を動かして、寒さに負けない体づくり、楽しい年末年始を迎えましょう♪

