

12月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (火)	枝豆ごはん みそ汁(油揚げ、しめじ) さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
2 (水)	カレーうどん 肉団子 れんこんのきんぴら 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
3 (木)	夕焼けごはん 八杯汁 さばの塩焼き 筑前煮 果物	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳	お菓子	
4 (金)	牛丼 みそ汁(わかめ、ねぎ) 切り干し大根 枝豆 果物	アーモンドロールパン 牛乳	お菓子	
5 (土)	クリームスパゲティ レタススープ ジャーマンポテト ブロッコリーの塩ゆで 果物	パン 牛乳		
7 (月)	ハイジのパン ビーフシチュー 鶏のチーズ焼き コーンサラダ 果物	チョコババロア 牛乳	お菓子	
8 (火)	わかめごはん みそ汁(玉子、ほうれん草) 鮭のごま焼き 大根のそぼろ煮 果物	ポテトフライ 牛乳	お菓子	
9 (水)	栗ごはん みそ汁(なめこ、えのき、しめじ) 鮭フライ ポークビーンズ 果物	ミルクパン 牛乳	お菓子	
10 (木)	ごはん みそ汁(豆腐、ねぎ) たらこの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ヨーグルト	お菓子	
11 (金)	玄米ロール ワンダンスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	りんごケーキ 牛乳	お菓子	
12 (土)	混ぜごはん みそ汁(えのき、豆腐) 揚げさば れんこんのきんぴら 果物	パン 牛乳		
14 (月)	焼肉丼 みそ汁(しいたけ、油揚げ) 白菜のお浸し 枝豆 果物	グラノーラスコーン 牛乳	お菓子	
15 (火)	玄米ロール シチュー 白身フライ チーズサラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
16 (水)	玉子とじうどん メンチカツ ナムル 果物	ごまパン 牛乳	お菓子	
17 (木)	ごまごはん みそ汁(豆腐、しいたけ) 塩鮭 大豆の五目煮 果物	抹茶ケーキ 牛乳	お菓子	
18 (金)	食パン カレースープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	さつまいもフライ 牛乳	お菓子	
19 (土)	五目そうめん レバーのかりん揚げ 枝豆 果物	おにぎり 牛乳		
21 (月)	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 肉じゃが 果物	あんロールパン 牛乳	お菓子	
22 (火)	玄米ロール 野菜スープ コロケ 海藻サラダ 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
23 (水)	みそラーメン ぎょうざ チーズ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
24 (木)	わかめごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め 果物	プリン	お菓子	
25 (金)	ケチャップライス 玉子スープ チーズハンバーグ ポテトサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会 クリスマスのお祝い
26 (土)	チャーハン 中華スープ 揚げだし鶏 白菜とツナのナムル 果物	パン 牛乳		
28 (月)	シーフードカレー 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	ココロシュー 牛乳	お菓子	

* 園の都合のよりメニューの変更をすることがあります

うれしい交配能 たっぷり冬の野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

