

# 12月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 ポーロ	おにぎり・ポトフ・切り干し大根のサラダ・果物	×	△	牛乳 せんべい
2	金	牛乳 ジャムパン	すき焼き風煮・青菜のコーン炒め・果物		△	牛乳 ア몬드クッキー ☆
3	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×	△	牛乳 せんべい
4	日					
5	月	牛乳 クッキー	豚肉の味噌焼き・きんぴらごぼう・野菜スープ・果物		△	牛乳 甘納豆蒸しパン☆
6	火	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー（わかめご飯・タンドリーチキン・ポテトサラダ・コンソメジュリアン・ミニゼリー）	×	△	牛乳 昆布 せんべい
7	水	牛乳 ポーロ	魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・さつま芋の甘煮味噌汁・みかん		△	牛乳 肉まん ☆
8	木	牛乳 ビスケット	まさご揚げ・花野菜のサラダ・果物		△	牛乳 チーズ おかき
9	金	牛乳 クラッカー	ちくわの香味煮・レバーの照り煮・青菜のおかか和え・果物		△	牛乳 アップルケーキ☆
10	土	牛乳 せんべい	パン・コーンシチュー・果物	×	△	牛乳 クッキー
11	日					
12	月	牛乳 クッキー	鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・ゆかりポテト・果物		△	お茶 お好み焼き ☆
13	火	牛乳 せんべい	けんちん汁・焼きししゃも・小松菜の納豆和え		△	牛乳 チーズ おかき
14	水	牛乳 ポーロ	魚のカレー醤油焼き・はるさめサラダ・煮豆・果物		△	牛乳 おふラスク ☆
15	木	牛乳 ビスケット	揚げ豚の三色和え・ひじきの炒り煮・ブロッコリーの塩ゆで 果物		△	牛乳 クリスマスケーキ
16	金	牛乳 クラッカー	豚肉と厚揚げの中華炒め・グリーンポテト・果物		△	牛乳 せんべい
17	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・果物	×	△	牛乳 おかき
18	日					
19	月	牛乳 ポーロ	高野豆腐の五目煮・切り干し大根の和え物・果物		△	牛乳 おにぎり ☆
20	火	牛乳 きび団子	ハヤシシチュー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵		△	お茶 ぜんざい ☆
21	水	牛乳 クラッカー	かぼちゃとなすのチーズ焼き・キャベツのごま酢和えわかめスープ		△	牛乳 せんべい
22	木	牛乳 ビスケット	魚のゆず味噌かけ・ひじきとジャコのとえ物・すまし汁・果物		△	牛乳 ドーナツ ☆
23	金		天皇誕生日			
24	土	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティー・きゅうりの酢の物・果物	×	△	牛乳 おかき
25	日					
26	月	牛乳 ポーロ	すいとん・青菜のしらす和え・ミニトマト・果物		△	牛乳 ふかしいも ☆
27	火	牛乳 ジャムパン	鮭のマヨネーズ焼き・千草和え・果物		△	牛乳 たこ焼き ☆
28	水	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○	△	牛乳 おかき
29	木					
30	金					
31	土					

\* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

## ❄️ 寒い時期の料理に最適 ❄️

寒くなると体をぽかぽか温めるスープやなべ物、煮込み料理が食べたくなりますね。これらは、野菜をたくさんとるのに最適な料理です。野菜は、生より加熱したほうがかさが減り、量を多くとることができます。風邪などの病気にかかりやすい時期だけに、予防に役立つ栄養素が豊富な野菜を意識してとるようにしましょう。

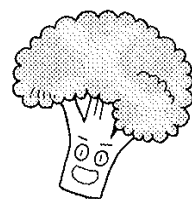
## ❄️ ぼくたちを食べて♪ 冬に美味しい野菜たち ❄️

### はくさい



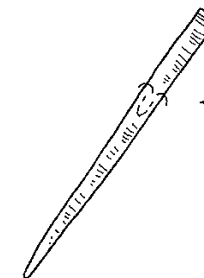
利尿作用のあるカリウムが多く、食物繊維なども含まれています。なべ料理に欠かせない野菜ですが、冬のはくさいは甘みがあるので、サラダや漬物など生で食べるのもおすすめです。

### ブロッコリー



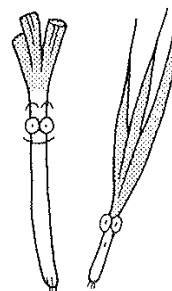
ビタミンCはいちこの約2倍！カロテンや鉄も豊富な栄養価の高い野菜です。ゆですぎないように注意して、温野菜サラダやシチュー、フライなどに活用してみましょう。

### ごぼう



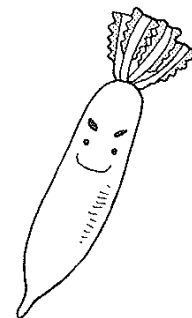
食物繊維の供給源として役立つ野菜。香りとうまみが皮の近くに多いので調理をする時は、包丁の背でこする程度にします。肉や魚のにおいを消す効果があるので、一緒に料理しましょう。

### ねぎ



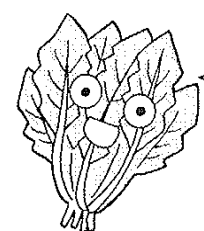
根深ねぎは、緑が濃い部分が緑黄色野菜、白い部分が淡色野菜です。香りにはアリシンという成分が含まれ、ビタミンB1の働きを助けるので豚肉などと一緒に食べると効果的です。

### だいこん



葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜。葉はビタミン、ミネラルの宝庫。根はビタミンCのほか消化酵素アミラーゼが豊富なため、肉や魚にだいこんおろしを添えるのは効果的な食べ方です。

### ほうれんそう



緑黄色野菜の代表格。カロテンやビタミンC、鉄、亜鉛などが多く含まれ栄養抜群。冬の露地ものは夏より栄養価が高く甘みも増します。新品种のサラダほうれんそうは生でも食べられます。

## ❄️ わたしたちも食べて 美味しい果物たち ❄️

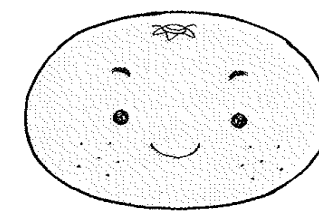
一般的に果物には、ビタミンCやカロテンなどのビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれています。また、甘味があっても菓子やケーキなどに比べるとエネルギー量は低いです。

冬は特に、日本人に人気のみかんやりんごなどの果物が出まわる季節。栄養が

※果物人気=国内で収穫量が多いこと

### 果物人気 1位 みかん

みかんのおもな成分はビタミンC。抗酸化作用があるので、かぜなどの感染症予防などに効果的です。実を包む袋(じょうのう膜)には、食物繊維やフラボノイドなど健康によい成分が含まれているので袋ごと食べるとよいでしょう。  
【豆知識】みかんの果皮を乾燥したものは陳皮と呼ばれ、漢方では健胃薬として使われています。



### 果物人気 2位 りんご

「1日1個で医者いらず」といわれるほど健康効果のある果物。りんごの酸味のもとのリンゴ酸には疲労回復や炎症を抑える作用があるので、かぜの時にすりおろしたりんごを食べるのは効果的です。  
【豆知識】皮をむいたりんごの色が変わるのは、りんごに含まれている成分が酸化するためです。薄めの塩水につけると防げます。

