

# 12月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭でとりたい食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
15	金	牛乳 かし	わかめごはん ツナ入卵焼 ごまあえ ミートボール甘煮 みそ汁	卵 シーチキン ミートボール 厚揚げ	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
16	土	牛乳 かし	きつねうどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリーおかかあえ 果物	油揚げ	うどん	人参 玉葱 小葱 ブロッコリー かぼちゃ りんご		いも類 魚介類
18	月	牛乳 かし	ゆかりごはん ちくわの甘煮 ふのすまし汁 4日肉じゃが もみのりあえ 18日魚の塩焼き 納豆あえ	ちくわ 豆腐 4日牛こま切 18日鮭 納豆 ハム	米 麩 4日こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 三つ葉 4日玉葱	4日きなこトースト 22日りんご かし かえりちりめん	野菜類 種実類
19	火	ヨーグルト かし	パン チキンサラダ かぶ入ビーンズスープ 5日鶏肉のトマト煮込み 19日豆腐のハンバーグ(きのこソース)	ささみほぐし身 ベーコン 5日鶏むね肉 19日合挽肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 かぶ セロリ 5日トマト 19日しめじ しいたけ えのきたけ	みかん かし 5日スルメ	魚介類
20	水	牛乳 かし	8日カレーライス ひじきと大豆の煮物 うずら煮豆 20日根菜カレーライス ポークビーンズ ししゃも 白菜とりんごのサラダ	牛こま切 水煮大豆 6日うずら豆 油揚げ 20日ししゃも 豚こま切	米 じゃが芋 6日こんにやく 20日さつま芋	人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご 6日ひじき 20日れんこん	6日焼き芋 ミニゼリー 20日バナナ かし 昆布	野菜類 種実類
21	木	牛乳 かし	パン 切干大根のあえもの 7日魚のコーンクリーム焼 きのこ入かき卵スープ 21日魚のアーモンド焼き 麻婆豆腐	7日鮭 卵 21日白身魚 豆腐 豚挽肉	テーブルロール 7日じゃが芋	切干大根 パセリ なら ほうれん草 人参 小葱 玉葱 7日しいたけ しめじ 21日ねぎ しょうが	オレンジジュース 7日バナナ かし 21日りんご かし	7日肉類 21日いも類
8	金	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)				牛乳 かし	野菜類
23	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 果物 キャベツのしらすあえ いそペポテ	ベーコン	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ えのきたけ ビーマン		豆類
11	月	牛乳 かし	白ごはん 魚のみぞれ煮 豚汁 高野豆腐の含め煮 春雨のあえもの	白身魚/青魚 ロースハム 高野豆腐 豚こま切	米 春雨 じゃが芋 さつま芋	人参 きゅうり 玉葱 ごぼう 小葱 大根 しょうが	みかん 昆布 かし	野菜類
12	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
13	水	牛乳 りんご	わかめごはん 魚のてりやき おでん はなっこりーソテー	白身魚 うずら卵 厚揚げ 丸天	こんにやく 里芋	大根 はなっこりー 人参 キャベツ コーン(粒)しょうが	いも入むしパン	種実類
14	木	牛乳 オレンジ	パン はんぺんのハムチーズ揚げ かぶサラダ キャベツのスープ	はんぺん ロースハム スライスチーズ 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	かぶ 人参 玉葱 きゅうり コーン(粒) キャベツ パセリ	おむすび	豆類 野菜類
22	金	牛乳 かし	🍰 クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					野菜類 種実類
25	月	牛乳 かし	パン 中華風ロースポーク 和風サラダ かぼちゃスープ	豚ひれ肉 水煮大豆 かにかまフレーク	テーブルロール	かぼちゃ 玉葱 人参 ごぼう きゅうり 小葱 ひじき しいたけ キャベツ	りんご かし	いも類
26	火	牛乳 かし	しろごはん 大豆の五目煮 里芋の煮物 春雨のあえもの 豚汁	水煮大豆 ロースハム 豚こま切	米 春雨 里芋 こんにやく さつま芋 じゃが芋	人参 きゅうり 昆布 玉葱 ごぼう 小葱 大根 れんこん	みかん 昆布 かし	種実類
27	水	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニクワッサン スパゲティ じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン(クリーム)	りんご かし	豆類 野菜類
28	木	牛乳 かし かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐含め煮 もみのりあえ	牛こま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キャベツ 人参 りんご	りんごジュース ミニパン	いも類 野菜類

27(水)おもちつきです



## 給食だより



### 楽しい季節を元気に過ごそう

今年も残りわずかとなりました。日ごとに寒さが厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をもって年末年始を楽しく過ごしましょう。

### 風邪を引いた時の食事

体調管理に注意していても風邪を引いてしまうことがあります。体調を崩して、食欲がない時はどうしたらよいでしょうか。

#### ★無理に食べない

風邪などで体調を崩した時は、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけ気を付けましょう。

#### ★軟らかく消化によいものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消化によいものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。

#### ★おすすめの食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ・赤身肉)  
ヨーグルト・りんご・バナナなど

### 年越しそば

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているという説があります。給食にも年越しそばがでます。今年の大みそかは、あらためて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばをご家庭で楽しんで食べてみませんか。

