



12月給食献立予定表

R7. 11. 28

大曲こども園

日	曜	献立名	未満児主食	おやつ
1	月	魚の甘酢あんかけ、野菜スープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
2	火	鶏の唐揚げ風、白菜と豆腐のみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
3	水	厚揚げの五目煮、ひじきふりかけ、甘酢和え、果物	ごはん	★スイートポテト
4	木	タンタンメン、ヨーグルト	タンタンメン	牛乳、お菓子
5	金	豆腐のお好み焼き、大根のみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
8	月	魚のカレーマリネ焼き、友禅和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
9	火	野菜のキッシュ、ワンタンスープ、果物	パン	牛乳、昆布、お菓子
10	水	マーボー豆腐、三色ナムル、果物	ごはん	牛乳、お菓子
11	木	♥ピラフ、ミートローフ、ゆで野菜、マセドアンスープ、花みかん	ピラフ	プチシュークリーム
12	金	鶏肉のレモン煮、ポテトチップスサラダ、果物	ごはん	ぶどうゼリー
15	月	五目ひじき煮、磯マヨ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
16	火	肉豆腐、じゃこサラダ、果物	ごはん	★クッキー
17	水	魚の照り焼き、人参しりしり、のっぺい汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
18	木	カレーライス、ごまドレサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
19	金	ほうとううどん汁、ゆかり和え、果物	うどん	ヨーグルト
22	月	セルフガパオライス、春雨サラダ、果物	ごはん	★お好みトースト
23	火	ツナじゃが、カレーサラダ、チーズ	ごはん	牛乳、お菓子
24	水	おでん、カラフルソテー、果物	ごはん	牛乳、小魚
25	木	選ぶパン、エビフライ、星ポテト、フレンチサラダ、メン子ちゃんゼリー	パン	ブッシュ・ド・ノエル
26	金	豆腐のチャウダー、ポテトサラダ、果物	ごはん	ジョア、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
おかずのみ（目標）	318(328)	14.7(15.8)	13.2(14.8)	277(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん（目標）	486(500)	17.3(18.0)	13.6(15.0)	279(285)	1.2(1.2)

*ご飯の目安量は110gです。



元気いっぱい冬を過ごしましょう！！



**「朝は光(朝日)を浴び、朝ごはんを食べて、日中は遊び、夜は寝る」
～子どもの基本的な生活を整え、体の抵抗力を高めましょう～**

①生活リズムを整えましょう

→寝ている間に体は修復されます。

夜は光(スマホやテレビなど)を控えて、ぐっすり眠れる環境を作りましょう。

逆に朝は光(朝日)を浴びて、目覚めのスイッチをいれることが大切です。

冬場の朝は外が暗いので、部屋の電気を付けるだけでも効果的です。



②ビタミン類とたんぱく質を取り、粘膜を強くして免疫力アップ

→特にほうれん草や人参、ブロッコリー等の色の濃い野菜に豊富に含まれるビタミンA・ビタミンC・葉酸は粘膜を強くし、免疫の細胞を元気にします。体に貯めることが出来ない栄養素もあるため、毎日食べることが大切です。



③適度な運動(遊び)で免疫細胞を活性化し、感染症予防



子ども達は「**苦味**」「**酸味**」と「**口の中でパサパサ**」する食べ物が苦手です。

味覚の中で「**苦味**」は最後に獲得する味と言われています。

毎日の生活の中で経験を重ね、味覚を育みましょう。

ご家庭でお試ください

あくの少ない小松菜やチンゲン菜は茹でずに炒め物や汁物等に使うことができます。
苦味のある葉野菜はたっぷりのお湯で茹でてから、よく水にさらすと苦味が抜けます。

①他食材の旨味やとろみ等を組み合わせる。

ツナ、コーン、のり、かつおぶしなどと一緒に混ぜると子どもの好きな味に大変身。また、粘りのある食品(納豆やなめたけ等)で和えるとまとまりやすくなります。

②汁物に入れて野菜のパサパサ感を軽減する。

③葉や茎は斜め切りにし、繊維(すじ)の長さを短くする。

