12月給食だより

令和4年度12月
かまいしこども園

寒さを吹き飛ばす冬の食事

寒い冬を元気に乗り越えられるように食事の面で取り入れたいポイントです。

タンパク質をしっかりと

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない 丈夫な体を作ってくれます。

脂質を上手に摂取

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを作り出し、体を温めてくれます。（油１ｇで９kcal）
ただし、摂りすぎには注意しましょう。

毎日摂りたいビタミン

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してくるといわれています。ほうれん草や小松菜・人参などに含まれているビタミンＡは喉や鼻の粘膜を強くしてくれます。また、みかんなどに含まれるビタミンＣは身体の抵抗力を高めてくれます。果物だけでなく野菜やイモ類にも多く含まれています。

手は風邪などのウイルスが付着していることがありますので、手洗いをせずに食べると手から口、鼻を通ってウイルスが体内に侵入します。手洗いうがいをしてウイルスを流し落としてから食事をしましょう。

世界の料理を食べてみよう⑧

１２月は１６日に（水）スウェーデンの料理を取り入れます。
バターロール、ミートボール、ピッティパンナ、ピザサラダ
ひよこ豆のスープ、オレンジ　　おやつはベリーケーキです。

ピッティパンナ：スウェーデンで昔からある家庭料理でじゃがいも・玉ねぎ・肉を塩コショウで炒めるシンプルな料理です。「ピッティ」は小さいものという意味。
「パンナ」はフライパンという意味です。

ピザサラダ：千切りキャベツの酸っぱいサラダです。

●冬至にかぼちゃ●

冬至とは1年の中で昼の時間が1番短く夜が長い日を言います。この日を境に日ごとに日照時間が長くなっていきます。昔の人の知恵で、冬は野菜が少ないことからカロテンやビタミンを多く含み、長期保存のきくかぼちゃを食べてビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給や無病息災を願う風習があったようです。また、冬至に「ん」のつく食べ物（だいこん・こんにゃく・にんじん・こんぶ・ぎんなん・みかんなど）を食べると幸運になるという言い伝えもあります。今年の冬至は１２月22日ですので園の献立に“かぼちゃの甘煮”と“みかん”を取り入れました。

12月予定献立表(3～5歳児)

日付	献立	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	栄養価
1 木	【お誕生会】 にんじんピラフ、たらフライ かぼちゃサラダ、キャベツとコーン炒め はるさめスープ、みかん	米、米粉、油 パン粉、春雨、砂糖 マヨネーズ	たら、豆乳 ベーコン ウインナー	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、えのき、きゅうり キャベツ、コーン缶、みかん	牛乳 国りんごケーキ	603kcal
2 金	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナのごま和え はくさいのすまし汁、パイナップル	米、片栗粉 ごま、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ パイナップル	牛乳 国ツナコーン トースト	600kcal
3 土	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え さつまいも煮、オレンジ	うどん ごま、砂糖 さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう 干し椎茸、オレンジ	牛乳 国ゆかりおにぎり	580kcal
5 月	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 ブロッコリーとコーンあえ 白菜と豆腐の味噌汁、バナナ	米	かじき、豚ひき肉 木綿豆腐、みそ ひじき、ひきわり納豆	黄パプリカ、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー ごぼう、根生姜、バナナ	牛乳 国スイートポテトパン	582kcal
6 火	ごはん、カレー豆腐、こふきいも きゅうりのばくばくづけ だいこんの味噌汁、パイナップル	米、片栗粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	豚挽き肉、ごま のり、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、ごぼう しょうが、だいこん、しめじ ねぎ、パイナップル	麦　茶 マスカットゼリー せんべい	604kcal
7 水	ごはん、さけの塩焼き、筑前煮 かぼちゃ煮、キャベツとえのきの味噌汁 みかん	米、板こんにゃく 砂糖、油	ちくわ、鶏もも肉 さけ、みそ	れんこん、かぼちゃ、キャベツ にんじん、たけのこ、ごぼう えのき、いんげん、葉ねぎ、みかん	牛乳 国ビスケット天ぷら	608kcal
8 木	ごはん、豚ヒレの胡麻ソースからめ ブロッコリー、はくさいの甘酢和え 豆腐となすの味噌汁、バナナ	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	豚ヒレ肉 刻みこんぶ 木綿豆腐、みそ	はくさい、なす、もやし、にんじん しょうが、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	582kcal
9 金	チキンカレー、コーンのサラダ ブロッコリー、エリンギのスープ オレンジ	米、じゃがいも 油、ごま	鶏肉、牛乳 生クリーム、 ひじき、かにかま	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、ブロッコリー、エリンギ はくさい、葉ねぎ、キャベツ、オレンジ	牛乳 国ツリーケーキ	569kcal
10 土	クリスマスキャロル					
12 月	ロールパン、さけの豆乳グラタン コールスローサラダ、ブロッコリー はくさいスープ、りんご	ロールパン、油 じゃがいも	豆乳、さけ ベーコン、わかめ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、コーン缶、もやし はくさい、りんご	牛乳 国ニラチヂミ	607kcal
13 火	ごはん、肉じゃが、切干しだいこんサラダ トマト、はくさいの味噌汁、みかん	米、じゃがいも 砂糖、油	豚肉、みそ しらす干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのき きゅうり、葉ねぎ、切り干しだいこん トマト、みかん	牛乳 国にんじんもち	587kcal
14 水	お弁当の日				牛乳 クリームパン	272kcal
15 木	焼きそば、もやしのナムル さつまいも甘煮、野菜スープ、バナナ	焼きそばめん、油 砂糖、ごま さつまいも	豚肉、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、えのき、もやし、ピーマン バナナ	牛乳 国チーズボール リゾット	535kcal
16 金	【世界の料理⑦】 バターロール、ミートボール ピッティパンナ、ピザサラダ ひよこ豆のスープ、オレンジ	バターロール、パン粉 油、砂糖 じゃがいも	豆乳、豚挽き肉 たまご、鶏ささみ ベーコン、ひよこ豆	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきたけ、ほうれんそう、トマト オレンジ	牛乳 国ベリーケーキ	557kcal
17 土	鶏肉とキノコの和風スパゲティー、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティー、油	鶏肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン ねぎ、オレンジ	牛乳 国さけおにぎり	483Kcal
19 月	ご飯、カレイの煮つけ、海苔塩ナムル トマト、豆腐のみそ汁、オレンジ	米 ごま油	カレイ、焼きのり みそ、木綿豆腐	しょうが、もやし、にんじん トマト、こまつな、ねぎ、りんご	牛乳 国バナナケーキ	606kcal
20 火	【クリスマスお楽しみ会】 リースご飯、ハンバーグ ブロッコリーのコーン和え、ナポリタン かぼちゃのスープ、みかん	米、スパゲティ 油、砂糖、パン粉	豚ひき肉、豆乳 ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん ホールトマト缶、ブロッコリー マッシュルーム、ピーマン、にんじん コーン缶、みかん	ジョア 国クッキー	623kcal
21 水	わかめごはん、豚肉の香味焼き、煮豆 ほうれんそうのおかか和え かぶの味噌汁、りんご	米、ごま 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉、みそ 金時豆、わかめ かつお節	ほうれんそう、にんじん、かぶ、もやし ねぎ、りんご	牛乳 国ホットドッグ	603kcal
22 木	ごはん、さけの塩焼き、かぼちゃの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあんかけ かぶともやしの味噌汁、みかん	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、さけ	こまつな、にんじん、かぶ もやし、にんにく、しょうが みかん	牛乳 国肉まん	603kcal
23 金	ロールパン、鶏の照り焼き ポテトサラダ、カラフルあえ 野菜のチャウダー、パイナップル	ロールパン、油 じゃがいも、マヨネーズ スパゲティ	豆乳、鶏肉、ハム ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり キャベツ、コーン缶、にんにく ブロッコリー、黄パプリカ、パイナップル	牛乳 国クリスマスケーキ	617kcal
24 土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ トマト、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 フルーツカクテル	579kcal
26 月	ごはん、さばの煮つけ、じゃがいも炒め きゅうりの昆布和え、豚汁 りんご	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま油	さば、豚肉、みそ ベーコン、油揚げ こんぶ	きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう 葉ねぎ、ピーマン、だいこん、りんご	牛乳 ジャムサンド	580kcal
27 火	ごはん、豚肉のしょうが焼き 厚揚げのそぼろ煮、トマト 冬野菜のあったか汁、バナナ	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ	生揚げ、豚肉 豚ひき肉、鶏もも肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな、えのき グリンピース、しょうが、バナナ	牛乳 国大学かぼちゃ	537kcal
28 水	五目ごはん、こまつなりんごマヨ和え からあげ、トマト、年越しうどん、みかん	うどん、砂糖 マヨネーズ、油	鶏肉 油揚げ	にんじん、トマト、こまつな、しょうが りんご、だいこん、ごぼう、ねぎ 干ししいたけ、いんげん、みかん	麦茶 プリン せんべい	594kcal
29 木	年末休み					
30 金						
31 土						