

12月

食育だより

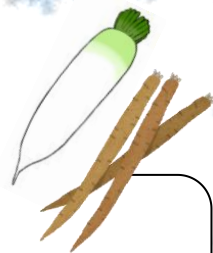


今年のカレンダーも残すところ1枚です。寒さも一段と増して、体調を崩してはいませんか。あっと言う間の1年も終わりが近づいてきました。

元気に新しい年を迎えて下さいね。



冬の寒さに負けない食事



① 温かい食べ物を食べましょう！

寒い時には温かい食べ物で、からだを温めましょう。

② 根菜類を食べましょう！

根菜類(大根、ごぼう等)にはからだを温める働きがあるとされています。

③ ビタミンAたっぷりの食材を食べましょう！

ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。

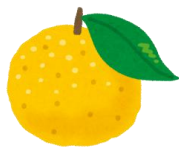
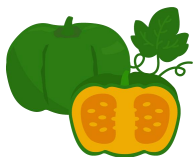
④ くだものを食べましょう！

果物に多く含まれるビタミンCはからだを守る免疫力を強くする働きがあります。



とうじ

冬至



今年の冬至は12月22日です。

冬至は1年で1番昼の時間が短い日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることから、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。また、美肌効果の高い食材です。



だいこん

大根はビタミンCが豊富で、低カロリーで、さらに消化を助ける効果があります。煮物、生、漬物、干して切干大根にといろいろな食べ方ができ、辛みをいかして調味料としても使えます。

珍しい品種では、世界一大きい桜島大根がありますが、直径40~50cm、重さ6~30kgまで大きくなることもあるそうです。また飛騨・美濃伝統野菜やなにわの伝統野菜に認定されている守口大根は直径2~3cm、長さが120~180cmまで成長することもあるそうです。

2018年

12月の献立

【いぎすれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)加-	(幼)加-	熱や力の元にな る(黄)	血や肉や骨にな る(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	土		お休み			Kcal g	Kcal g			
3	月	魚のりんごソースかけ 大豆と胡瓜のマヨ和え フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	石垣もち 牛乳	Kcal g	597Kcal 24.1g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 すり胡麻 マヨドレ 麩 さつまいも 小麦粉/	ホキ 蒸し大豆 ツナ 味噌 煮干 牛乳/	りんご きゅうり みかん缶 玉葱 わかめ 出し昆布/
4	火	◆お誕生会◆ 五目チャーハン ミートボールの甘酢煮 フルーチェ・コンソメスープ	ごはん	朝おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	Kcal g	674Kcal 22.8g	ゴマ油 マーガリン 米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 フルーチェ ホットケーキMIX/	ウインナー 卵 肉団子 牛乳 きな粉 無調製豆乳/	玉葱 パプリカ 人参 小ネギ 干し椎茸 ケチャップ カーネルコーン バイン (缶) ほうれん草/
5	水	味噌ちゃんぽん 胡瓜とわかめの酢物 フルーツ 小ごはん	ちゃんぽん	朝おやつ	塩昆布と枝豆のおにぎ	Kcal g	469Kcal 14.8g	チャンポン麺 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油 米/	豚肉 煮干 味噌 ツナ/	キャベツ 人参 玉葱 もやし 出し昆布 カーネルコーン きゅうり わかめ りんご 塩ふき昆布 枝豆/
6	木	とんかつ ひじきの炒め煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	トースト	Kcal g	562Kcal 19.1g	米 小麦粉 パン粉 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 カンパニユ マーガリン/	豚肉 卵 油揚げ 味噌 煮干/	ケチャップ ひじき 人参 グリーンピース PHバナナ わかめ 小ネギ 出し昆布/
7	金	麻婆豆腐 はりはり漬 みそ汁	ごはん	朝おやつ	グラタン	Kcal g	477Kcal 19.1g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 白ごま マカロニ/	豚肉 木綿豆腐 赤味噌 油揚げ 味噌 煮干 ツナ 牛乳 ホワイトソース	玉葱 干し椎茸 おろし生姜 おろしニンニク ケチャップ グリーンピース 切干し大根 刻み昆布 人参 小松菜 出し昆布
8	土	筑前煮 ほうれん草の磯辺和え かき玉汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	416Kcal 19.3g	米 里芋 ｷﾞﾗｰ油 砂糖/	鶏肉 厚揚げ 卵 かつお節 ヨーグルト/	大根 人参 絹さや ほうれん草 キャベツ 味のり わかめ 小ネギ 出し昆布/
10	月	豆カレーライス れんこんサラダ フルーツ	ごはん	朝おやつ	レモンケーキ 牛乳	Kcal g	778Kcal 19.1g	米 白ごま 砂糖 マヨドレ バター ホットケーキMIX/	牛肉 水煮大豆 ツナ 卵 牛乳/	かぼちゃ 玉葱 人参 レンコン きゅうり みかん缶 レモン果汁/
11	火	肉うどん 白菜の浅漬風 フルーツ 小ごはん	うどん	朝おやつ	梅おにぎり	Kcal g	513Kcal 16.8g	うどん 砂糖 米/	豚肉 かまぼこ 煮干/	玉葱 おろし生姜 小ネギ 出し昆布 白菜 きゅうり 人参 塩ふき昆布 りんご 梅干 味付海苔/
12	水	魚の塩焼 さつま揚げと昆布煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	マカロニのあべかわ 牛乳	Kcal g	570Kcal 23.7g	米 砂糖 マカロニ/	サンマ さつま揚げ 油揚げ 味噌 煮干 きな粉 牛乳/	人参 刻み昆布 みかん キャベツ 玉葱 出し昆布/
13	木	パンキンパン 鶏唐揚げのレモン醤油漬 野菜の豆腐ディップ・フルーツ コンソメスープ・牛乳	パン	朝おやつ	団子汁	Kcal g	485Kcal 19.3g	パンキンパン 片栗粉 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 マヨドレ すり胡麻 小麦粉 里芋	鶏もも 木綿豆腐 ツナ 牛乳 豚肉 味噌 煮干/	おろし生姜 レモン果汁 れんこん きゅうり バイン (缶) ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 小ネギ 出し昆布/
14	金	肉じゃが 納豆 けんちん汁	ごはん	朝おやつ	いりこ&チーズ	Kcal g	519Kcal 21.6g	米 メークイン 糸コンニャク ｷﾞﾗｰ油 砂糖 里芋 コンニャク /	豚肉 納豆 鶏もも 木綿豆腐 かつお節 いりこ ベビーチーズ/	玉葱 人参 グリーンピース 大根 小ネギ 出し昆布/
15	土	クリームシチュー ほうれん草のごま和え フルーツ	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	482Kcal 13.3g	米 メークイン ｷﾞﾗｰ油 すり胡麻 砂糖 プリン80g/	鶏もも 牛乳 スキムミルク/	人参 玉葱 カーネルコーン ほうれん草 PHバナナ/ /
17	月	ポークチャブチエ 大豆煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	焼いも 牛乳	Kcal g	624Kcal 22.8g	米 緑豆春雨 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 すり胡麻 さつまいも/	豚肉 蒸し大豆 油揚げ 味噌 煮干 牛乳/	人参 玉葱 干し椎茸 ニラ おろしニンニク 大根 しめじ ほぐしえのき 小ネギ 出し昆布/
18	火	魚の梅煮 うの花 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	蒸しパン 牛乳	Kcal g	658Kcal 23.1g	米 砂糖 ゴマ油 ホットケーキMIX/	さば おから 丸天 スキムミルク 油揚げ 味噌 煮干 牛乳 卵/	梅干 生生姜 干し椎茸 人参 枝豆 みかん缶 大根 小ネギ 出し昆布/ /
19	水	☆冬至(12/22)☆ ほうとう風うどん・オムレツ フルーツ・小ごはん	うどん	朝おやつ	のり巻きおにぎり	Kcal g	476Kcal 15.3g	うどん 米/	鶏肉 油揚げ 煮干 味噌 オムレツ/	かぼちゃ ささがきごぼう 人参 しめじ 小ネギ 出し昆布 ケチャップ りんご 味付海苔/
20	木	鶏肉のお好み焼 金平ごぼう フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	焼ビーフン	Kcal g	525Kcal 19.5g	米 ｷﾞﾗｰ油 糸コンニャク 砂糖 ビーフン ゴマ油/	鶏もも 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干 豚肉/	青のり ごぼう インゲン PHバナナ わかめ 出し昆布 玉葱 人参 キャベツ 小ネギ/ /
21	金	親子丼 おかがあえ すまし汁	ごはん	朝おやつ	金時豆煮	Kcal g	458Kcal 19.2g	砂糖 米/	鶏もも 卵 かつお節 ★金時豆/	干し椎茸 玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 わかめ ほぐしえのき 小ネギ 出し昆布/
22	土	豆腐のすき焼煮 人参しりしり みそ汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー	Kcal g	499Kcal 20.2g	米 ｷﾞﾗｰ油 糸コンニャク 砂糖 里芋 麩 フルゼリー/	豚肉 焼豆腐 ツナ 卵 味噌 煮干/	白菜 玉葱 小ネギ 人参 わかめ 出し昆布/
24	月	振替休日				Kcal g	Kcal g			
25	火	豚肉の生姜焼 アロココのサラダ すまし汁	ごはん	朝おやつ	じゃが芋チーズパン 牛乳	Kcal g	625Kcal 24.3g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油 麩 ごまロール メークイン/	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳/	玉葱 人参 キャベツ おろし生姜 フロココリー カーネルコーン ほぐしえのき わかめ 出し昆布/ 牛乳/
26	水	鶏肉の揚げびたし 昆布茶和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	ちんすこう 牛乳	Kcal g	704Kcal 23.9g	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ゴマ油 ショートニング/	とり肉 木綿豆腐 味噌 煮干 牛乳/	おろし生姜 大根 南瓜 キャベツ ほぐしえのき 人参 玉葱 小ネギ 出し昆布/
27	木	バターロール 焼そば ポテトサラダ・フルーツ スープ・牛乳	パン	朝おやつ	わかめおにぎり	Kcal g	537Kcal 15.0g	バターロール スパゲッティ ｷﾞﾗｰ油 メークイン マヨドレ 米/	豚肉 かつお節 牛乳/	キャベツ 玉葱 人参 青のり きゅうり りんご 小松菜 しめじ カーネルコーン 吹き込みわかめ/ /

仕入の都合により献立を変更をさせていただく場合がございます。