

《12月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園



日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	金	麦ファー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き もやしサラダ みそ汁	バナナ	みかんの蒸しパン 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかか和え	みかん	ひとくちカステラ 牛乳
3	日				
4	月	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁	バナナ	セサミパイ 牛乳
5	火	果物 牛乳	ごはん さばの竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁	りんご	ミルクトースト 牛乳
6	水	クラッカー 牛乳	ごはん ロールキャベツ風オープン焼き れんこんのきんぴら すまし汁	グレープフルーツ	豆乳餅 牛乳
7	木	麦ファー 牛乳	ごはん 豆腐とひじきの焼き物 ブロッコリーのおかか和え 春雨と白菜のスープ	オレンジ	スナックスディックパン 牛乳
8	金	せんべい 牛乳	ごはん ホキの照り焼き 納豆和え みそ汁	りんご	いちごジャムパン 牛乳
9	土	ビスケット 牛乳	ごはん さわらの甘辛焼き ツナサラダ	みかん	鈴カステラ 牛乳
10	日				
11	月	クラッカー 牛乳	ごはん 肉豆腐 焼きかぼちゃ すまし汁	りんご	あんぱん 牛乳
12	火	ビスケット 牛乳	味噌ラーメン 鶏肉の竜田揚げ 中華風和え物	みかん	ピザトースト 牛乳
13	水	麦ファー 牛乳	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ コーンスープ	オレンジ	草まんじゅう 牛乳
14	木	クラッカー 牛乳	ごはん 鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁	バナナ	コーンフレークのおこし 牛乳
15	金	せんべい 牛乳	ごはん 根菜カレー 雪菜のおかか和え 福神漬け 麦茶	りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
16	土				
17	日				
18	月	ビスケット 牛乳	ごはん ホキの照り焼き 納豆和え みそ汁	バナナ	かぼちゃ団子 牛乳
19	火	クラッカー 牛乳	赤飯 鮭の西京焼き 早煮昆布の五目煮 みそ汁	みかん	せんべい 牛乳
20	水	果物 牛乳	食パン クリームシチュー 春雨サラダ	オレンジ	ツナ味噌ごはん 麦茶
21	木	麦ファー 牛乳	もち 雑煮 かぶの漬け物 ★もちつき会★	りんご	ぼたぼた焼き 牛乳
22	金	クラッカー 牛乳	ごはん 豆腐入りチキンナゲット きつぱりポテトサラダ ポトフ	みかん	冬至かぼちゃ 牛乳
23	土				
24	日				
25	月	ビスケット 牛乳	ごはん ロールキャベツ風オープン焼き れんこんきんぴら すまし汁	みかん	クリスマスゼリー 牛乳
26	火	麦ファー 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁	オレンジ	バナナケーキ 牛乳
27	水	クラッカー 牛乳	ごはん 根菜カレー 雪菜のおかか和え 福神漬け 麦茶	バナナ	りんごの蒸しパン 牛乳
28	木	ビスケット 牛乳	ごはん 鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁	みかん	ごまマカロニ 牛乳
29	金				
30	土				
31	日				

発 表 会



冬至とかぼちゃ

“冬至”とは、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。この日は、かぼちゃを食べるという風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、身体を温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際にかぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、身体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従って、かぼちゃを食べることにより、身体を強くして病気になる厄よけになります。

今年の冬至は12月22日(月)になります。当日午後のおやつには冬至かぼちゃを提供します。



冬野菜で風邪予防



空気が乾燥し、風邪のウイルスが飛びやすい季節になります。十分な栄養と睡眠をとって、冬野菜を食べて風邪に負けない身体を作りましょう。
 *良質なたんぱく質をとろう!…ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。(豚肉・鶏肉・魚・鶏卵・牛乳・豆腐・大豆など)
 *ビタミンAをとろう!…鼻やのどの気管の粘膜を丈夫に保ってくれます。(にんじん・ほうれん草・南瓜・小松菜・ブロッコリーなど)
 *ビタミンBをとろう!…身体のだるさや疲労感を回復してくれます。(ブロッコリー・小松菜・豚肉・卵・しめじなど)
 *ビタミンCをとろう!…免疫力を高めてくれます。(さつまいも、じゃがいも、トマト、いちご、みかんなど)



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	541kcal	21.3g	17.5g	1g
3歳以上児	577kcal	23.2g	17.9g	2g