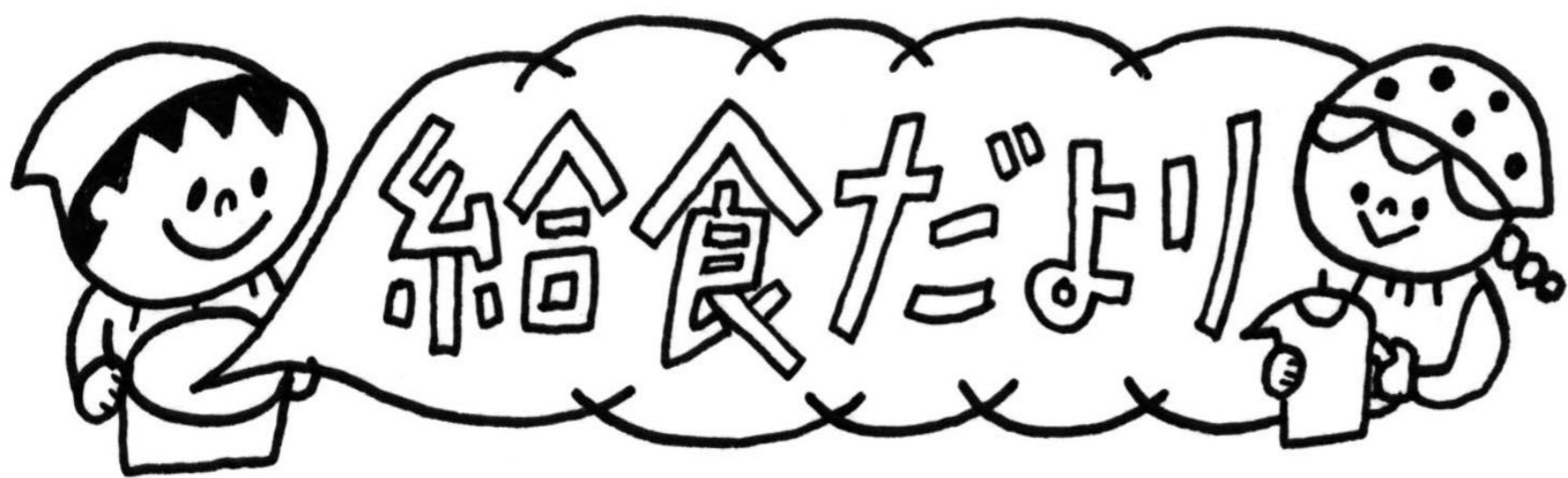


令和4年 12月 献立表 プチベベ保育室

日 曜	昼食	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー	延長
			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	調味料	乳児	
01 木 15	米飯 鶏つくね ひじきのサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 バナナケーキ	米 小麦粉 ジャが芋 三温糖 マヨネーズ 片栗粉 パン粉 油	牛乳 鶏挽肉 豆腐 米 みそ	りんご 玉葱 小松菜 胡瓜 バナナ 人参 コーン ひじき	醤油 みりん 酒 食塩	504	おにぎり
02 金 16	米飯 豚大根 キャベツとじゃこの酢の物 すまし汁 オレンジ	牛乳 フライドさつまいも	さつまいも 米 油 三温糖	牛乳 豚肉 しらす 米みそ 豆腐	大根 オレンジ キャベツ カットわかめ 人参 葉ねぎ のり	醤油 酒 みりん 酢 食塩	464	おにぎり
03 土 17	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	マスカットゼリー クラッカー	米 ジャが芋 クラッカー 油	ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 小松菜	醤油	356	／
05 月 19	ポークカレー コールスローサラダ えのきとわかめのスープ オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	米 ジャが芋 三温糖 小麦粉 油 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 ウインナー	りんごジュース キャベツ オレンジ 玉葱 人参 えのき りんご コーン ワカメ	ケチャップ 中濃ソース 醤油 コンソメ 酢 カレ ー粉 食塩	467	おにぎり
06 火 20	米飯 鶏肉の南部焼き ポテトサラダ 味噌汁 バナナ (20日はひよこ組のみ)	6日) 牛乳 セサミクッキー	米 ジャが芋 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉 麩 ごま	牛乳 鶏肉 米みそ ツナ缶 バター	バナナ 小松菜 胡瓜 エリンギ 人参	醤油 みりん 食塩	466	おにぎり
20 火	おにぎりデー (うさぎ・りす組)	牛乳 パン マスカットゼリー						
07 水 21	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のツナ和え 根菜スープ りんご	牛乳 ピザトースト (21日うさぎ組は 餃子の皮ピザ)	米 小麦粉 三温糖 油 食パン 21日うさぎ組：餃子の 皮	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ロースハム とろけるチーズ	りんご 小松菜 マーマレードジャム 玉葱 人参 ピーマン 切り干し大根 コーン	醤油 コンソメ 酒 酢 食塩 ケチャップ	461	おにぎり
08 木 22	米飯 カレイの煮つけ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 みかん	牛乳 スノーボールクッキー	米 小麦粉 バター 片栗粉 粉糖 三温糖 油	牛乳 かれい 鶏挽肉 米みそ 豆腐	南瓜 みかん キャベツ 生姜 ねぎ	醤油 酒 みりん	480	おにぎり
09 金	みそラーメン ナムル バナナ	麦茶 おにぎりピザ	生焼きそば麺 米 ごま油	豚肉 米みそ 牛乳 かつお節 ツナ缶 とろけるチーズ バター	バナナ えのき キャベツ 人参 コーン ほうれん草	醤油 中華だしの素 食塩 ケチャップ	384	おにぎり
10 土 24	二色丼 味噌汁 オレンジ	マスカットゼリー クラッカー	米 クラッカー 三温糖 油	鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	オレンジ 人参 小松菜 生姜	酒 醤油	418	／
12 月 26	ひき肉納豆丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	牛乳 肉まん	米 小麦粉 三温糖 春雨 バター 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 豚挽肉 納豆 豆腐 米みそ	オレンジ 玉葱 胡瓜 人参 コーン 葉ねぎ ワカメ ねぎ えりんぎ	醤油 みりん 中華 だしの素 酢 食塩	493	おにぎり
13 火 27	米飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 大根とツナのあえ物 すまし汁 バナナ	牛乳 麩ラスク (のり塩)	米 麩 バター 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 ツナ缶 米みそ	バナナ かぶ えのき 胡瓜 大根 コーン 青のり	醤油 みりん 食塩 酒 酢	435	おにぎり
14 水 28	パン 鮭のカレーマヨ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ みかん	麦茶 にゅうめん	じゃが芋 食パン マヨネーズ 油 そうめん	牛乳 鮭 とりささみ ウインナー	みかん コーン キャベツ 人参 玉ね ぎ	コンソメ 食塩 カレー粉	424	おにぎり
23 金	カレーピラフ 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーサラダ かぶのスープ マスカットゼリー	牛乳 誕生日ケーキ	米 ジャがいも ホットケーキミックス 片栗粉 三温糖 バター 油	牛乳 鶏肉 ロースハム 生クリーム	ブロッコリー コーン いちご 玉葱 人参 生姜 グリンピース かぶ	醤油 酒 みりん 酢 食塩 カレー粉	603	おにぎり

- ★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。
- ★味噌汁に使用している出汁はかつお節を使用しています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	457	20	15.6	252	2.0
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	169	0.28	0.40	22	1.6



12月



なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの食生活や生活リズムも、乱れやすくなりがちです。また、空気が乾燥して、風邪が流行する季節でもあります。ふだんの食事に気を配りながら、早寝早起きを基本に、風邪に負けない身体づくりを心がけて元気にクリスマスを楽しみ、年末を乗り切りましょう。

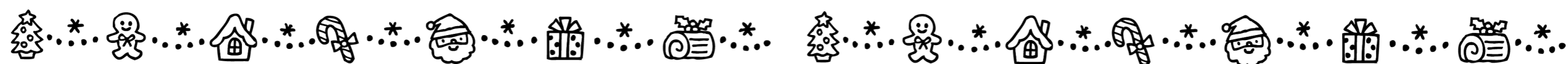


冬至にすること

冬至とは、1年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜が長くなる日のことです。
今年の冬至は、12月22日(木)です
 日本には冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。
園では、冬至の日に「かぼちゃのそぼろ煮」がでます。

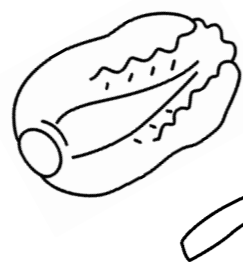
◆かぼちゃ
 昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。かぼちゃに含まれるカロテンやビタミンは風邪を予防する働きがあります。冬至にかぼちゃを食べるのは昔からの生活の知恵ですね。

◆ゆず湯
 寿命が長く病気にも強いゆずの木になって、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになったそうです。実際にゆずの皮には風邪予防に効果的な成分が含まれています。



冬野菜を食べよう

冬野菜には、私たちが寒い冬を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり含まれています。例えば寒い場所、寒い季節に採れるものは体を温めてくれる働きがあります。冷え性の人には特に根菜類がおすすめです。そして、冬に採れる野菜にはβカロテンとビタミンCが豊富です。また、免疫力を高め細胞を活性化させる働きがあり、寒さで風邪をひきやすい冬場にピッタリです。



冬が旬の主な野菜



◆ほうれん草
 寒さに強いのが特徴です。野菜に含まれている水分が多いと寒さで凍ってしまうことがありますが、水分量を減らして糖質を蓄えることで、冬の寒さに耐えると言われていています。ほうれん草が「霜の当たることで甘みが増す」といわれる理由です。冬のほうれん草は夏のほうれん草よりもビタミンCが約3倍多く含まれています。代表的な緑黄色野菜の1つで、βカロテン・鉄分も豊富に含まれています。

◆白菜
 ほうれん草と同様に寒さに当たると甘みが増すと言われていています。白菜は、野菜の中でもエネルギーが低く100gあたり13Kcalです。食物繊維・ビタミンCが豊富に含まれています。

◆ゴボウ
 独特の歯触りと香りがするゴボウは、炒め物や煮物など様々な料理に活用できます。多く含まれている栄養素は食物繊維100gあたり5.7g含まれています。