

令和 3年 12月 献立表

△ 今月のお弁当日は 12月 8日 水曜日です。おもちつき
 ☺ 今月の行事食は 12月 24日 金曜日です。クリスマス会

12月 食育だより

北風が冷たく感じるようになりました。気温が下がると同時に体力も落ち

風邪、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎にも注意が必要になります。

体調管理のためには

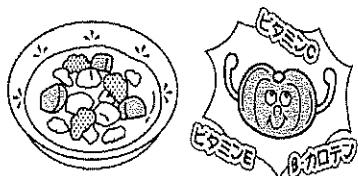
- ・外出から帰った時や食事の前には、しっかり「手洗い」と「うがい」をしましょう。
- ・朝食は取るよう心がけ、取れない時は温めた牛乳だけでも飲みましょう。
- ・風邪をひいてしまったら、熱がある時や下痢をしている時は水分を十分に摂取し消化の良い温かい食事を取りましょう。(刺激の強いもの、脂っこいもの、冷たいものは避けましょう)

12月は冬至があります。❄️🌟🎵🎵🎵🎵🎵🎵
 冬至は一年中で一番昼間の短い日で、ゆず風呂が習わしですがゆずのお風呂は風邪予防や肌を強くする効果があるそうです。冬至に食べる南瓜(ビタミンA)は喉の粘膜を丈夫にし、風邪の予防効果があるそうです。

冬野菜のクリームシチューを紹介します(1人分)

- 鶏肉 15g 『作り方』
- 塩こしょう 少々
- 玉ねぎ 20g
- 人参 10g
- ホールコーン 5g
- 水(材料がかぶる量)
- バター 4g
- コンソメ 1g
- かぶ 20g
- 南瓜 20g
- 牛乳(又は豆乳) 30ml
- 小麦粉 4g
- ほうれん草 10g

①鶏肉(一口大) 野菜は食べやすい大きさに切る。
 ②鶏肉に塩・こしょうする。
 ③ほうれん草を茹でておく。
 ④①と②を炒め、水を野菜がかぶる位まで入れ、沸騰したら、バター、コンソメを加える。
 ⑤別容器に、とろみ付け用に、小麦粉に牛乳を加えたものを準備する。牛乳を加えるときは、”だま”にならない様に攪拌しながら少しずつ加える。
 ⑥⑤を加えてとろみをつけ、こがさないように注意して、柔らかく煮えたら出来上がりです。
 盛りつけたら③のほうれん草を添えます。



日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
1	水	豚肉と蓮根の甘酢炒め みそ汁	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳	蓮根 玉ねぎ 小ネギ	580/1.4	714/1.8	牛乳	牛乳
16	木	キャベツ豆腐サラダ オレンジ		ツナ缶 油揚げ	キャベツ パプリカ	19.8/24.4	25.1/30.7	卵ボーロ	フレンチトースト
2	木	さわらの大葉みそ焼き ゆず大根	ご飯 サラダ油	さわら 牛乳	大根 しそ しいたけ	448/1.3	544/1.8	牛乳	スキムミルク
15	水	すまし汁 パナナ	麩 パナナ		小ネギ	17.9/10.6	20.7/13.2	卵ボーロ	お米でバナナのケーキ
3	金	あんかけ焼きそば フルーツゼリー	焼きそば麺	豚肉 竹輪 卵	玉ねぎ 竹の子	559/1.6	684/2.0	牛乳	牛乳
17	金	切干大根ちくわサラダ かき玉汁	ごま油	豆腐 牛乳	切干大根 きゅうり	18.3/17.6	22.9/21.9	卵ボーロ	スイートポテト
6	月	鶏と大豆のトマト煮 フルーチェ	ご飯 サラダ油	鶏肉 大豆 卵	玉ねぎ ほうれん草	577/1.6	727/2.0	牛乳	牛乳
20	月	ほうれん草卵サラダ 豚汁	マカロニ	ハム 豚肉 牛乳	トマト缶 大根 人参	22.1/23.1	28.4/28.9	卵ボーロ	南瓜のブラウニー
7	火	五目ご飯 鮭のきのこソース みそ汁	ご飯 サラダ油	鮭 油揚げ	玉ねぎ 舞茸 人参	445/1.8	541/2.1	牛乳	スキムミルク
21	火	小松菜の生姜和え グレープフルーツ		鶏肉 牛乳	ほうれん草 キャベツ	21.2/10.3	27.0/11.9	卵ボーロ	カルシウムせんべい
9	木	酢豚 白菜塩昆布和え	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 竹の子	494/1.5	595/1.9	牛乳	スキムミルク
22	水	中華スープ 杏仁豆腐		カニカマ 牛乳	ピーマン 白菜	18.5/13.5	23.3/16.7	卵ボーロ	ソフトサラダ
10	金	鶏肉の南部焼き ひじき豆サラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 大豆 枝豆	ひじき 人参 小ネギ	475/1.5	576/2.0	牛乳	牛乳
23	木	すまし汁 みかん		はんぺん 牛乳	しいたけ みかん	20.8/14.6	25.9/18.7	卵ボーロ	さつま芋クッキー
13	月	ドライカレー さつま芋のサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 胡瓜	679/1.2	836/1.5	牛乳	牛乳
27	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	さつま芋	ヨーグルト 牛乳	セロリー キャベツ	20.1/18.0	25.2/22.5	卵ボーロ	チョコスティックパン
14	火	鶏のマーマレード焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	キャベツ 人参	484/1.7	558/2.1	牛乳	スキムミルク
28	火	キャベツカニカマ和え りんご		豆腐 牛乳	玉ねぎ もやし	19.8/2	24.6/14.8	卵ボーロ	焼きプリンタルト
24	金	パン チーズインハンバーグ パパロア	バターロール	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー	495/1.6	603/2.0	牛乳	牛乳
		ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン粉 じゃが芋	チーズ あさり	カリフラワー 人参	22.6/21.7	28.4/27.3	卵ボーロ	クリスマスケーキ

土曜日・お弁当の日給食

4	土	豚丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 大根	491/13.2/18.2	614/16.5/22.7	牛乳	メロンパン
8	水	ずき焼きうどん けんちん汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 大根	454/13.6/15.6	533/16.8/19.4	牛乳	ミルクパン
11	土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ わかめ	380/12.8/10.9	491/16.7/14.2	牛乳	お米でスイートポテト
18	土	焼きそば わかめスープ ゼリー	焼きそば麺	豚肉 牛乳	人参 キャベツ	434/12.7/17.8	523/15.8/21.1	牛乳	原宿ドッグココア
25	土	チキンライス コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参	351/14.0/7.4	442/17.4/8.8	牛乳	ふわふわワッフル

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合があります