

# 12月のこんだて

## 【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	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)	日付	昼食	おやつ	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)
1木	炒り鶏 たまご焼き ごはん 白菜のみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	さといも・油・砂糖 米	鶏肉 たまご焼き あげ・味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬさや 白菜・わかめ・昆布	21水	白身魚の煮付け ほうれん草のカニカマ和え ごはん 豚汁	☆きな粉トースト 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ かに風味スティック 豚肉・味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・コーン <small>白菜・もやし・大根・ごぼう・人参・青葱・昆布</small>
2金	ハヤシライス コールスローサラダ リンゴ	☆サターアランダギー 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・油	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ	22木	鶏肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	砂糖・キャノーラ油 砂糖 米	鶏肉 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 南瓜 小松菜・しめじ・昆布
5月	チキンカツ ブロッコリーのちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆アップルスコーン 牛乳	油 砂糖 米	ちくわ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 南瓜・玉葱・昆布	23金	みそラーメン 肉団子の甘酢あん リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・片栗粉	豚肉・赤だし味噌・味噌 ミートボール	キャベツ・玉葱・人参・青葱 グリーンピース リンゴ
6火	中華丼 蒸し餃子 春雨スープ オレンジ	☆ごまクッキー 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 春雨	豚肉 ギョーザ	白菜・玉葱・葱・人参・しいたけ・青葱 ちんげん菜・コーン オレンジ	26月	チーズハンバーグ ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	☆フルーツゼリー 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	ハンバーグ・ミックスチーズ シーチキン	ブロッコリー・蓮根・人参 玉葱・しいたけ・パセリ
7水	鮭の磯辺焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん 大根のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	油 砂糖 米	鮭 高野豆腐・卵 味噌・かつおぶし	あおさ粉 玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース 大根・えのき・青葱・昆布	27火	すき焼き風煮 わかめときゅうりの酢の物 ごはん 大根のみそ汁	☆マーメイド蒸しパン 牛乳	糸こんにゃく・砂糖 砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 かに風味スティック あげ・味噌・かつおぶし	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや きゅうり・わかめ 大根・青葱・昆布
8木	鶏じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆お好み焼き 牛乳	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・白ごま 米	鶏肉 絹豆腐・あげ・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きぬさや きゅうり・大豆もやし・人参 わかめ・青葱・昆布	28水	てりうまチキン キャベツの昆布和え ごはん 小松菜のスープ オレンジ	☆スノーボール 牛乳	油 ごま油 米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 小松菜・えのき オレンジ
9金	ソーセージのクリームパスタ さつま芋のスープ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・バター・小麦粉 さつま芋	ウインナー・牛乳・パルメザンチーズ	玉葱・しめじ・パセリ 人参・ほうれん草 バナナ	29木	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 ごはん さつま芋のみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	油 油・砂糖 米 さつま芋	鮭 さつま揚げ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン ちんげん菜・昆布
12月	白身魚の南部焼き 里芋の味噌煮 ごはん ほうれん草のすまし汁 パン	☆マカロニきなこ 牛乳	油・白ごま・黒ごま さといも・砂糖 米 麩	ホキ 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布 パイン缶	30金	年越しうどん がんもの煮物 リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・あげ・かつおぶし がんもどき	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・昆布 人参・ほうれん草 リンゴ
13火	肉団子のトマト煮 小松菜のしらす和え パン かぼちゃのスープ	☆スイートポテト 牛乳	油・砂糖 砂糖・ごま油 ロールパン	ミートボール しらす	<small>白菜・人参・しいたけ・トマト・ホウレン草・グリーンピース</small> 小松菜・緑豆もやし 南瓜・玉葱・パセリ	<p>今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事で病気に負けないようにしましょう。</p>					
14水	鶏肉のみぞれ煮 ポテトサラダ ごはん 白菜のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	片栗粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	鶏肉 あげ・味噌・かつおぶし	大根おろし きゅうり・人参 白菜・わかめ・昆布	<p><b>寒さに負けない食事をしよう</b></p>					
15木	焼うどん チンゲン菜のスープ バナナ	☆昆布おにぎり お茶	うどん・油	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 ちんげん菜・えのき バナナ	<p><b>ポイント① バランスの良い食事</b> 免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。</p>					
16金	トナカイライス ローストチキン 花野菜サラダ コーンポタージュ 黄桃	☆クリスマスクッキー 牛乳	米 油 砂糖・油	ウインナー 鶏肉 牛乳	グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・コーン・パセリ 黄桃缶	<p><b>ポイント② 根菜類</b> だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類はからだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。</p>					
19月	鶏肉のマーメイド焼き 大豆の五目煮 ごはん 卵のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	ごま油・砂糖 米	鶏肉 大豆水煮 卵・味噌・かつおぶし	マーレード 大根・蓮根・人参・ひじき・インゲン 玉葱・わかめ・昆布	<p><b>ポイント③ 香辛料</b> 香辛料やねぎやショウガなどの薬味には代謝を上げてからだを温める効果があります。</p>					
20火	雪だるまのカレーライス キャベツのサラダ パン	☆バナナケーキ 牛乳	<small>米・黒ごま・じゃが芋・油・カレーフレーク</small>	牛スライス	きざみり・グリーンピース・玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり パイン缶	<p><b>ポイント④ 温かい料理</b> 温かい食べ物を食べると血行が良くなり体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。</p>					

帰宅時や食事の前には、手洗い・うがいを習慣づけて寒さに負けない強いからだをつくりましょう。

**12月22日は『とうじ』です!**

『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』と言われていました。これは、かぼちゃに含まれるカロテンに肌や粘膜を丈夫にするはたらきがあるためです。寒さが一段と厳しくなる季節にオススメしたい食材です。

**大根**

一年中お店で見かける大根ですが、旬は冬です。大根はビタミンCが豊富で中心部より皮の部分の方が約2倍も多く含まれています。

◆大根の美味しい食べ方◆

葉の部分は味噌汁の具や炒め物、青首部分は辛味が少ないのでサラダや酢の物、中央部分は甘味があるので煮物、先端は辛味が強くてすじがあるので千切りにしてキンピラにすると美味しくいただけます。