

# 12月のこんだて

## 【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	鶏肉・たまご焼き・ あげ・味噌・かつお ぶし・ヨーグルト	大根・蓮根・人参・しい たけ・きぬさや・白菜・ わかめ・昆布・白桃缶	さといも・油・砂 糖・米	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	ホキ・かに風味ス ティック・豚肉・味 噌・かつおぶし・きな 粉・牛乳	生姜・ほうれん草・コー ン・白菜・もやし・大根・ ごぼう・人参・青葱・昆布	砂糖・米・食パン・ マーガリン
2金	ハヤシライス コールスローサラダ リンゴ	☆麩のラスク 牛乳	牛スライス・牛乳	玉葱・人参・グリーン ピース・キャベツ・きゅ うり・リンゴ	米・じゃが芋・油・ 砂糖・麩・バター	22木	トナカイライス ローストチキン 花野菜サラダ かぼちゃのスープ 黄桃	☆クリスマスクッキー 牛乳	ウインナー・鶏肉・ 卵・牛乳	グリーンピース・ブロッコ リー・カリフラワー・人 参・南瓜・玉葱・パセリ・ 黄桃缶	米・油・砂糖・小麦 粉・バター
5月	メンチカツ 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	メンチカツ・ちく わ・味噌・かつおぶ し・牛乳	ブロッコリー・人参・ コーン・南瓜・玉葱・昆 布・リンゴ	油・砂糖・米・ホッ トケーキミックス・ バター	23金	雪だるまのカレーライス マカロニサラダ パン	☆バナナケーキ 牛乳	牛スライス・牛乳・ 卵・ホイップクリー ム	さざみのり・グリーン ピース・玉葱・人参・ キャベツ・コーン・パイ ン缶・バナナ	米・黒ごま・じゃが 芋・油・カレーフ レーク・マカロニ・ マヨドレ・ホット ケーキミックス・ バター
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	豚肉・ギョーザ・ 卵・牛乳	白菜・玉葱・筍・人参・ しいたけ・青葱・ちんげ ん菜・コーン・オレンジ	米・油・ごま油・片 栗粉・春雨・小麦 粉・マーガリン・砂 糖・黒ごま・白ごま	26月	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 ごはん さつまいのみそ汁	☆フルーツゼリー 牛乳	鮭・さつまい揚げ・味 噌・かつおぶし・牛 乳	切干大根・人参・インゲ ン・ちんげん菜・昆布・ フルーツカクテル・りん ごジュース・粉寒天	油・砂糖・米・さつ まい
7水	鮭の磯辺焼き 高野豆腐の卵とし ごはん 大根のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	鮭・高野豆腐・卵・ 味噌・かつおぶし・ 牛乳	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・イチゴジャム	油・砂糖・米・食パ ン	27火	すき焼き風煮 わかめときゅうりの酢の物 ごはん かきたま汁	☆スノーボール 牛乳	牛スライス・焼豆 腐・かに風味ス ティック・卵・かつ おぶし・牛乳	白菜・人参・ごぼう・し いたけ・きぬさや・きゅ うり・わかめ・玉葱・青 葱・昆布	糸こんにゃく・砂 糖・米・バター・小 麦粉
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	鶏肉・絹豆腐・あ げ・味噌・かつおぶ し・豚肉・牛乳	玉葱・人参・きぬさや・ きゅうり・大豆もやし・ わかめ・青葱・昆布・ キャベツ・あおさ粉	じゃが芋・油・砂 糖・白ごま・米・お 好み焼きミックス	28水	てりやまチキン キャベツの昆布和え ごはん 小松菜のスープ オレンジ	☆サーターアランダギー 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	キャベツ・きゅうり・人 参・塩昆布・小松菜・え のき・オレンジ	油・ごま油・米・ ホットケーキミッ クス・小麦粉・砂糖
9金	ソーセージのクリームパスタ さつまいのスープ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	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・パナ ナ・炊き込みわかめ	スパゲティ・パ ター・小麦粉・さつ まい・米	29木	チーズハンバーグ ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆豆乳くずもち 牛乳	ハンバーグ・ミック スチーズ・シーチキ ン・豆乳・きな粉・ 牛乳	ブロッコリー・蓮根・人 参・玉葱・パセリ	油・砂糖・白ごま・ 米・じゃが芋・片栗 粉
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	ホキ・味噌・かつお ぶし・きな粉・牛乳	大根・人参・インゲン・ ほうれん草・昆布・パイ ン缶	油・白ごま・黒ご ま・さといも・砂 糖・米・麩・マカロ ニ	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	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・ほうれ ん草・リンゴ	うどん・砂糖・米
13火	肉団子のトマト煮 小松菜のしらす和え パン 玉ねぎのスープ	☆大芋芋 牛乳	ミートボール・しら す・牛乳	白菜・人参・しめじ・ト マト缶ホール・グリーン ピース・小松菜・緑豆も やし・玉葱・コーン・パ セリ	油・砂糖・ごま油・ ロールパン・さつまい 芋・黒ごま						
14水	焼うどん チンゲン菜のスープ バナナ	☆昆布おにぎり お茶	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・塩昆布	うどん・油・米						
15木	鶏肉のみぞれ煮 ポテトサラダ ごはん 豆腐のみそ汁	☆いちごブルーチェ お茶	鶏肉・絹豆腐・味 噌・かつおぶし・フ ルーチェ・牛乳	大根おろし・きゅうり・ 人参・玉葱・わかめ・昆 布	片栗粉・油・砂糖・ じゃが芋・マヨド レ・米						
16金	豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 ごはん 白菜のみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	豚肉・あげ・味噌・ かつおぶし・ミック スチーズ・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・ 南瓜・白菜・しめじ・昆 布	油・砂糖・白ごま・ 米・ホットケーキ ミックス						
19月	鶏肉のマーマレード焼き 大豆の五目煮 ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・大豆水煮・味 噌・かつおぶし・牛 乳	マーマレード・大根・蓮 根・人参・ひじき・イン ゲン・玉葱・わかめ・昆 布	ごま油・砂糖・米・ 麩・じゃが芋・油						
20火	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	豚肉・赤だし味噌・ 味噌・ミートボ ール・しらす	キャベツ・玉葱・人参・ 青葱・グリーンピース・ リンゴ・あおさ粉	ラーメン・ごま油・ 砂糖・片栗粉・米・ 白ごま						

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。

### 寒さに負けない食事をしよう

**ポイント①**  
バランスの良い食事

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。

**ポイント②**  
根菜類

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。

**ポイント③**  
香辛料

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。

**ポイント④**  
温かい料理

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。

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!』とされています。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に、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。