

 12月のこんだて

【 千成ヤクルトほくと保育園 】

日付	朝おやつ	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	朝おやつ	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	リッツクラッカー	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 あけ・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	ココナッツサブレ	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	片栗粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	鶏肉 絹豆腐・味噌・かつおぶし	大根おろし きゅうり・人参 玉葱・わかめ・昆布
2金	ハイハイン	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	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	ビスコ	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	油・砂糖・白こま 砂糖 米	豚肉 あけ・味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 南瓜 白菜・しめじ・昆布
5月	ココナッツサブレ	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	星たべよ	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	☆マカロニきなき 牛乳	油・砂糖 砂糖・こま油 ロールパン	ミートボール しらす	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
6火	ビスコ	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・筍・人参・しいたけ・青葱 ちんげん菜・コーン オレンジ	26月	ハッピーターン	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 ごはん さつま芋のみそ汁	☆フルーツゼリー 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
7水	星たべよ	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	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	リッツクラッカー	すぎ焼き風煮 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	糸こんにやく・砂糖 砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 かに風味スティック 卵・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 玉葱・青葱・昆布
8木	ハッピーターン	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・白こま 米	鶏肉 絹豆腐・あけ・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	ハイハイン	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	☆サターアランダギー 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	リッツクラッカー	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	ココナッツサブレ	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	油 砂糖・白こま 米 じゃが芋	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・パセリ
12月	ハイハイン	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	※黒こま・じゃが芋・油・カレーフレーク マカロニ・マヨドレ	牛スライス	きざみのり・グリーンピース・玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン パン缶	30金	ビスコ	年越しうどん がんもの煮物 リンゴ	☆ごまじょおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・あけ・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	ココナッツサブレ	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	☆きな粉トースト 牛乳	ごま油・砂糖 米 麩	鶏肉 大豆水煮 味噌・かつおぶし	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	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ためです。寒さが一段と厳しくなる季節にオススメです。 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が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。 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。 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。 ウオoric株式会社						
14水	ビスコ	白身魚の煮付け ほうれん草のカニカマ和え ごはん 豚汁	☆フライドポテト 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 白菜・もやし・大根・ごぼう・人参・青葱・昆布	15木	星たべよ	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	ウイナー 鶏肉 牛乳	グリーンピース フロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・コーン・パセリ 黄桃缶
16金	ハッピーターン	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	19月	リッツクラッカー	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	☆大学芋 牛乳	油・白こま・黒こま 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 パン缶
20火	ハイハイン	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							