



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)
2月	メンチカツ ブロッコリーのちくわ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆麩のラスク 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・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米・さつま芋・麩・バター	20日	すき焼き風煮 小松菜のツナ和え ごはん 卵のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	牛スライス・焼豆腐・シーチキン・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや・小松菜・玉葱・青葱・昆布	糸こんにゃく・砂糖・米・小麦粉・油
3日	ハヤシライス キャベツのツナサラダ バナナ	☆卵サンド 牛乳	牛スライス・シーチキン・卵・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・バナナ	米・じゃが芋・油・食パン・マヨドレ	23日	白身魚フライ 大根のゆかりマヨ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	白身魚フライ・ちくわ・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	大根・インゲン・人参・ゆかり・ちんげん菜・昆布	油・マヨドレ・米・さつま芋
4日	鶏ごぼううどん がんもの煮物 みかん	☆昆布おにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし・がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布・小松菜・みかん・塩昆布	うどん・砂糖・米	24日	焼きそば 白菜のスープ オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉・白菜・しめじ・パセリ・オレンジ・炊き込みわかめ	焼きそば麺・油・米
5日	鮭のマヨ焼き じゃが芋のきんぴら ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆いちごホットケーキ 牛乳	鮭・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	人参・インゲン・ちんげん菜・玉葱・昆布・イチゴジャム	マヨドレ・油・じゃが芋・砂糖・白ごま・米・ホットケーキミックス・バター	25日	親子丼 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	鶏肉・卵・かつおぶし・絹豆腐・味噌・きな粉・牛乳	玉葱・人参・きざみのり・小松菜・わかめ・昆布	米・砂糖・食パン・マーガリン
6日	マーボー丼 ナムル 白菜のスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤味噌・きな粉・牛乳	玉葱・人参・ほうれん草・もやし・白菜・しめじ・青葱	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・マカロニ	26日	豚肉と根菜の煮物 春雨とかにかまの酢の物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	豚肉・ちくわ・かに風味スティック・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	大根・ごぼう・人参・しいたけ・キヌサヤ・きゅうり・コーン・南瓜・玉葱・わかめ・白桃缶	油・砂糖・春雨・白ごま・米
9日	白身魚の南部焼き ひじきとさつま芋の煮物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆りんごヨーグルト お茶	ホキ・大豆水煮・かつおぶし・ヨーグルト	ひじき・人参・キヌサヤ・小松菜・昆布・リンゴ	油・白ごま・黒ごま・さつま芋・砂糖・米・麩	27日	雷だるまのカレーライス キャベツとかニカマのサラダ パン	☆バナナケーキ 牛乳	豚肉・かに風味スティック・牛乳・卵・ホイップクリーム	きざみのり・グリーンピース・玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・パン缶・バナナ	米・黒ごま・じゃが芋・油・カレー粉・砂糖・ホットケーキミックス・マーガリン
10日	肉団子のトマト煮 大根サラダ パン コーンポタージュ	☆人参ブリッツ 牛乳	ミートボール・しらす・牛乳	玉葱・人参・しめじ・トマト缶・ホール・グリーンピース・大根・きゅうり・コーン・パセリ・あおさ粉	油・砂糖・ロールパン・小麦粉・片栗粉・白ごま	30日	鮭のごま風味焼き ほうれん草のおかか和え ごはん 豚汁	☆大学芋 牛乳	鮭・かつおぶし・豚肉・味噌・牛乳	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・昆布	白ごま・砂糖・米・さつま芋・油・黒ごま
11日	鶏肉の甘辛煮 キャベツの昆布和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆マーマレード蒸しパン 牛乳	鶏肉・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・キャベツ・人参・コーン・塩昆布・わかめ・昆布・マーマレード	砂糖・油・ごま油・米・じゃが芋・ホットケーキミックス	<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>					
12日	醤油ラーメン 春巻 オレンジ	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・春巻・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱・オレンジ	ラーメン・ごま油・白ごま・油・米	<p>寒さに負けない食事をしよう</p>					
13日	肉じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆フルーツポンチ 牛乳	牛スライス・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・インゲン・きゅうり・もやし・青葱・昆布・バナナ・みかん缶・パン缶	じゃが芋・油・砂糖・白ごま・米	<p>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。</p>					
16日	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆りんごゼリー 牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・ほうれん草・えのき・りんごジュース・粉寒天・リンゴ	ごま油・マカロニ・マヨドレ・米・砂糖	<p>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されています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。</p>					
17日	ツリーハンバーグ ブロッコリーサラダ トナカイライス かぼちゃのスープ	☆クリスマスクッキー 牛乳	もみの木ハンバーグ・ウインナー・卵・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・グリーンピース・南瓜・玉葱・パセリ	油・砂糖・白ごま・米・バター・小麦粉	<p>ポイント③ 果物 果物に多く含まれるビタミンCは、からだを守る免疫力を高める効果があります。</p>					
18日	鮭の照り焼き チンゲン菜のしらす和え ごはん 大根のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	鮭・しらす・味噌・かつおぶし・ミックステーズ・牛乳	チンゲン菜・人参・大根・わかめ・昆布・キャベツ	砂糖・米・麩・お好み焼きミックス・油	<p>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。</p>					
19日	鶏肉のバター醤油スパゲティ ソーセージと野菜のポトフ みかん	☆ゆかりおにぎり お茶	鶏肉・ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・パセリ・みかん・ゆかり	スパゲティ・バター・じゃが芋・米	<p>年越しそば 大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代中期から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿を願い、新しい年も細く長く過ごしてほしいとの思いが込められています。また、そばは切れやすいことから、その年の災いをすべて断ち切り、新年に持ち越さないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからとも言われています。</p> <p>白菜 白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材です。低カロリーで、ビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。</p>					

