



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)
2月	メンチカツ ブロッコリーのちくわ和え ごはん さつまいのみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油 砂糖 米 さつまい	メンチカツ ちくわ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	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	糸こんにやく・砂糖 砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 シーチキン 卵・味噌・かつおぶし	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや 小松菜・人参 玉葱・青葱・昆布
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	米・じゃが芋・油	牛スライス シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり バナナ	23日	白身魚フライ 大根のゆかりマヨ和え ごはん さつまいのみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	油 マヨドレ 米 さつまい	白身魚フライ ちくわ 味噌・かつおぶし	大根・インゲン・人参・ゆかり ちんげん菜・昆布
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	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 みかん	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	焼きそば麺・油	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
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	マヨドレ・油 じゃが芋・油・砂糖・白ごま 米	鮭 味噌・かつおぶし	人参・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布	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	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり 小松菜・人参 わかめ・昆布
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	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参 ほうれん草・もやし・人参 白菜・しめじ・青葱	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	油・砂糖 春雨・砂糖・白ごま 米	豚肉・ちくわ かに風味スティック 味噌・かつおぶし	大根・ごぼう・人参・しいたけ・キノコ きゅうり・コーン 南瓜・玉葱・わかめ
9日	白身魚の南部焼き ひじきとさつまいの煮物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆りんごヨーグルト お茶	油・白ごま・黒ごま さつまい・砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・人参・キヌサヤ 小松菜・昆布	27日	ポークカレー キャベツとかニカマのサラダ パン	☆サーターアランダギー 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	豚肉 かに風味スティック	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・コーン パン缶
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	☆おさつバター 牛乳	油・砂糖 ロールパン	ミートボール しらす 牛乳	玉葱・人参・しめじ・トマト・ホール・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 コーン・パセリ	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	白ごま 砂糖 米	鮭 かつおぶし 豚肉・味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 大根・ごぼう・人参・昆布
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	砂糖・油 ごま油 米 じゃが芋	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱 キャベツ・人参・コーン・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布	<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> <p>寒さに負けない食事をしよう</p> <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> <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> <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> <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>					
12日	醤油ラーメン 春巻 オレンジ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 油	豚肉 春巻	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱 オレンジ	<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>					
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	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・白ごま 米	牛スライス 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・インゲン きゅうり・もやし・人参 青葱・昆布	<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>					
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	☆リンゴゼリー 牛乳	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・えのき	<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>					
17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	砂糖 米 麩	鮭 しらす 味噌・かつおぶし	チンゲン菜・人参 大根・わかめ・昆布	<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>					
18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	油・砂糖 砂糖・白ごま 米・バター	もみの木ハンバーグ ウインナー	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	<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>					
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	スパゲティ・バター じゃが芋	鶏肉 ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ キャベツ・人参・パセリ みかん	<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>					

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。

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。