



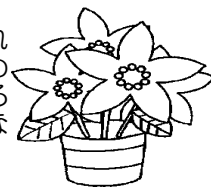
# 12月のこんだて

令和1年11月29日



開南幼稚園

朝夕の寒さが厳しくなりました。かぜもひきやすい季節です。寒さに負けないよう、おうちでも体を温める食材を多く取り入れましょう。生姜や根菜類・たんぱく質を多く含むものが体を温めてくれます。また果物などのビタミンCは免疫力を高めてくれるので、冬の感染症予防にも良いとされております。かぜに負けないで、たのしい冬休みを過ごしましょう。



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
12/2 (月)	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 味噌・牛乳	米・麦 じゃがいも しらたき・砂糖	人参・玉ねぎ ほうれん草 黒ゴマ・柿	371	10.9
12/3 (火)	麦ごはん さわらの味噌マヨネーズ焼き 干草和え・みそ汁 果物・牛乳	さわら・味噌 卵・油揚げ 牛乳	米・麦 マヨネーズ 砂糖	もやし・ゆかり ほうれん草・春雨 人参・キャベツ 大根・パイナップル	378	17.6
12/5 (木)	麦ごはん ヘルシーハンバーグ みそかんぷら 果物・牛乳	卵・おから 木綿豆腐・豚肉 味噌・牛乳	米・麦 パン粉・じゃがいも 砂糖	玉ねぎ・生姜 人参・キャベツ りんご	394	14.9
12/10 (火)	けんちんうどん さつまいもとりんごの重ね煮 果物・牛乳	豚肉・油揚げ 牛乳	乾めん こんにゃく・砂糖 さつまいも	ゴボウ・大根 しめじ・長ネギ 人参・りんご レモン・バナナ	384	10.5
12/12 (木)	ドックパン・リンゴジャム タンドリーチキン 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 豚肉・牛乳	ドックパン 砂糖・じゃがいも カレー粉・ケチャップ シチュールー	レモン・にんにく レタス・白菜・人参 玉ねぎ・しめじ・みかん	426	19.9
12/16 (月)	麦ごはん 松風焼き 温野菜サラダ・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・卵・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦・油 パン粉・砂糖 じゃがいも	レンコン・長ネギ 生姜・白ゴマ・大根 もやし・ピーマン ブロッコリー・人参 カリフラワー・りんご	382	16.2
12/17 (火)	麦ごはん サバのカレー揚げ 切干し大根の含め煮 みそ汁・果物・牛乳	サバ・さつまいも揚げ 油揚げ・味噌・牛乳	米・麦・片栗粉 油・じゃがいも 砂糖	レタス・切干し大根 人参・干しいたけ わかめ・大根 長ネギ・みかん	385	16.1
12/19 (木)	麦ごはん とりのマヨネーズ焼き 冬至かぼちゃ 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 小豆・牛乳	米・もち米 糸こんにゃく・砂糖 マヨネーズ	ゴボウ・人参 干しいたけ レタス・かぼちゃ りんご	438	17.3
12/23 (月) ひつじぐみ リクエスト	麦ごはん 洋風ハンバーグ マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	米・麦・パン粉 バター・マカロニ マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・人参 ブロッコリー・玉ねぎ きゅうり・レタス バナナ	404	16.1

先月の放射能食品検査結果は、水・牛乳を含めすべて不検出でした。

\* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります

## 年長さんによる「おたのしみ給食」

12月12日(木)は年長さんによる「おたのしみ給食」の日です。トンゴやお玉を使って、自分のお皿に上手に取っていただきます。おともだちと協力し合いながら、たのしくいただきます。



## 20日は冬至の日です



冬至は一年で、いちばん昼が短い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べると栄養を補い、健やかに過ごそうという昔からの知恵なのだそう。また、ゆず湯に入るのも、血行が良くなり体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいものです。