



# 12月のこんだて



令和 2 年 11 月 30 日  
開南幼稚園

今年も残すところわずかとなりました。寒さが本格的になり、食事は温かいものが欲しい季節になってきました。生姜や根菜類など体を温める汁物を食べるのも良い事です。また、免疫を高めるためにビタミンCや発酵食品なども食べて、健康管理に気をつけ、一年の終わりを締めくくりましょう。



月/日	献立名	おもな材料名			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
12/1 (火)	麦ごはん キスのタルタルソース和え 白菜のおかか和え 果物・牛乳	キス・卵 かつお節・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ・パセリ レタス・白菜・人参 みかん	389	12.3
12/3 (木)	根菜カレー 大根サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油・砂糖 じゃがいも	ゴボウ・大根・レンコン 人参・玉ねぎ・りんご きゅうり・みかん	484	15.9
12/4 (金)	麦ごはん ロール白菜 にんじんしりしり 果物・牛乳	豚肉・ツナ 卵・牛乳	米・麦・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー バナナ	500	20.3
12/7 (月)	麦ごはん チキンのステーキソース和え コールスローサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・パスタ 砂糖・油 マヨネーズ	りんご・にんにく 玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン きゅうり・パイナップル	387	17.5
12/8 (火) ひつじ リクエスト	しょうゆラーメン さつまいもとリンゴの重ね煮 果物・牛乳	豚肉・牛乳	麺・鶏ガラ粉末 さつまいも バター・砂糖	コーン・長ネギ 玉ねぎ・りんご レモン・柿	401	13.8
12/10 (木)	コーンピラフ 鶏のから揚げ 五目きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・さつまいも 牛乳	米・麦・バター コンソメ・片栗粉 つきこんにゃく 油・砂糖	玉ねぎ・コーン パセリ・生姜・レタス ゴボウ・人参・レンコン みかん	420	14.9
12/11 (金)	麦ごはん 厚揚げの肉みそ煮 マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・豆腐 ハム・牛乳	米・麦・油 片栗粉・マカロニ マヨネーズ・砂糖	長ネギ・生姜 きゅうり・玉ねぎ 人参・りんご	430	17.9
12/15 (火)	麦ごはん さわらのみそマヨ焼き もやし和え・さつまいも 果物・牛乳	さわら・味噌 鶏肉・油揚げ 牛乳	米・麦・みりん マヨネーズ さつまいも こんにゃく	もやし・ゆかり・ゴボウ 大根・人参・長ネギ しめじ・バナナ	410	17.5
12/17 (木)	ドックパン タンドリーチキン 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 ヨーグルト 牛乳	ドックパン ケチャップ ソース・じゃがいも シチュールー	にんにく・レタス・白菜 玉ねぎ・しめじ・人参 ブロッコリー・みかん	413	19.9
12/21 (月)	ゆかりごはん 松風焼き 大学いも・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・卵・味噌 油あげ・牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・みりん・油 さつまいも	ゆかり・レンコン・人参 長ネギ・生姜・大根 みかん	412	14.5

©11月の食品放射能検査は水・牛乳を含め不検出でした。

※材料の入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

## 風邪予防に大事なこと

<p><b>手を洗うこと</b></p> <p>手についたウイルスが体内に入らないように外から帰ったり、食事の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。</p> 	<p><b>しっかり寝て休むこと</b></p> <p>夜更かしをせず、睡眠時間を十分にとって体を休めることも抵抗力を高めるには大切なことです。</p> 
<p><b>親子で外遊びをしよう</b></p> <p>基礎体力や運動能力が鍛えられます。安全面を考え、親子で一緒に体を動かしましょう。</p> 	<p><b>バランスの良い食事をしよう</b></p> <p>インスタント食品やファーストフードなどの味の濃い食品や高カロリーの菓子の食べ過ぎに気をつけて、野菜中心とした食事で調子を整えよう。</p> 