



12月のこんだて



令和4年11月30日
開南幼稚園

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。この時期は体温が低下して抵抗力が弱ってきますので、カゼもひきやすくなってしまいます。日頃から睡眠・食事・運動に気をつけ、カゼに負けない体づくりを心がけて元気に冬を乗り切りましょう！



日にち 曜日	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
1 (木)	ふりかけごはん 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・マカロニ じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	大根・干し椎茸 人参・レタス 玉ねぎ・きゅうり バナナ	358	11.3
2 (金)	麦ごはん スコッチエッグ カブの漬け物 果物・牛乳	卵・豚肉 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉	玉ねぎ・レタス カブ・きゅうり 塩昆布・みかん	440	15.6
6 (火)	麦ごはん 親子煮 三色ゴマ味噌炒め 果物・牛乳	卵・鶏肉・味噌 なると・牛乳	米・麦・糸こんに 砂糖・白ゴマ・油	玉ねぎ・人参 三つ葉・れんこん フロッコリー りんご	379	13.3
8 (木)	麦ごはん 洋風ハンバーグ 白菜とツナの煮浸し 果物・牛乳	豚肉・卵・ツナ 牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・バター	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム キャベツ・人参 白菜・パイン	400	15.6
9 (金)	混ぜごはん ササミカレーフライ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ベーコン・牛乳	米・もち米 パン粉・天ぷら粉 砂糖・じゃがいも	干し椎茸・人参 ゴボウ・レタス 切干し大根 みかん	488	16.7
12 (月)	わかめごはん おでん ニンジン・天ぷら 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・うずら卵 牛乳	米・こんにやく 天ぷら粉・油・砂糖	炊き込みわかめ 大根・人参 バナナ	391	14.7
13 (火)	やしそば さつま芋とりんごの重ね煮 大根たっぷりスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸しめん・油・砂糖 さつまいも・バター	玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン もやし・りんご レモン・大根 パイン	395	10.9
15 (木)	麦ごはん サバの塩焼き 干草和え・みそ汁 果物・牛乳	サバ・卵・ハム 味噌・牛乳	米・麦・砂糖	フロッコリー・人参 ハウレン草・大根 長ネギ・キャベツ もやし・春雨 りんご	355	18
16 (金)	ハウレン草入りカレーライス れんこんチップス 大根サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・じゃがいも 油・カレールー 砂糖	人参・玉ねぎ・大根 ほうれん草・りんご れんこん・きゅうり みかん	411	10.3
19 (月)	食パン ハムカツ ビーフシチュー 果物・牛乳	ハム・牛肉・牛乳	食パン・天ぷら粉 パン粉・油・じゃがいも ビーフシチュールー	レタス・キャベツ 人参・玉ねぎ マッシュルーム にんにく・パイン	490	18.6
20 (火)	ふりかけごはん すき焼き風煮 冬至かぼちゃ 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 かぼちゃ	長ネギ・白菜 人参・えのき・小豆 りんご	392	10.9

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。

冬至かぼちゃとは？

一年で最も風が短くなる冬至。運が上昇に転じる日とも考えられてきました。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、野菜の少ない貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。今年も12月22日が冬至の日です。園では20日にみんなで美味しくいただきます。



今年も切干し大根作りが始まります

寒い時期になりました。今年も恒例の切干し大根作りが始まります。園児が種から育てた大根をみんなでカットして天日干しにします。干すことで生で食べるよりさらに栄養満点になります。例えば骨を丈夫にするカルシウムは1.6倍、貧血を防ぐ鉄分は3.2倍にも増えるといわれています。出来た切干しは年間を通して給食で提供していきます。



