

12月 給食だより



小浜保育所

2024年12月2日～2024年12月28日

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2(月)	ミアスバラポーロ(さくら)クラッカー(ばら)	ちゃんぽん(桜・手作りスープ)、コーンシユウマイ(桜・シユウマイ)、ごはん、麦茶	ソーダーゼリー、牛乳	蒸しかまぼこ、コーンシユウマイ、豚ばら、牛乳	中華麺、サラダ油、米(精白米)	キャベツ、緑豆もやし、人参、たまねぎ、きぬさや、パイナップル缶	454kcal 11.1g 11.4g
3(火)	バナナ	魚の胡麻味噌焼、切干大根のサラダ、ずしとん、ごはん、麦茶	納豆、お好み焼き、牛乳	さば、白味噌、油揚げ、刻み昆布、納豆、かつお節、あおのり、牛乳	三温糖、白ゴマ、ごま油、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉、米(精白米)、お好み焼き粉	バナナ、切干大根、人参、きゅうり、白菜、しいたけ、こねぎ、キャベツ	424kcal 16.8g 15.7g
4(水)	マンナウエハース(さくら)昆布(ばら)	唐揚げの甘辛ソース、小松菜のり、和え、南瓜の味噌汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	鶏もも、焼きのり、白味噌、牛乳	揚げ油、三温糖、白ゴマ、米(精白米)	にんにく、小松菜、緑豆もやし、人参、かぼちゃ、たまねぎ、こねぎ	417kcal 14.4g 17.0g
5(木)	アンパンマンふんわりコーン(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	食パン、マーマレード、スバゲティ、ナポリタン、根菜のスープ、牛乳	わかめのおにぎり、麦茶	ベーコン、牛乳、わかめ	食パン、スバゲティ、サラダ油、さつまいも、米(精白米)、白ゴマ	マーマレード、たまねぎ、人参、ピーマン、大根	403kcal 13.2g 7.9g
6(金)	ペーゼんべい(さくら)アンパンマンキャラメルコーン(ばら)	ツナピラフ、ロールキャベツ、根菜チップ、コーンスープ、牛乳	せんべい、(桜・アンパンマンお野菜せんべい)麦茶	ツナフレーク、ロールキャベツ、ベーコン、豆乳、牛乳	米(精白米)、揚げ油、じゃがいも	たまねぎ、人参、クリンピース、れんこん、ごぼう、とうもろこし	412kcal 12.0g 16.4g
9(月)	卵ポーロ(さくら)源氏ハイ(ばら)	肉うどん、ひじきと大豆の煮物、ゴマなす、ひやしゅ(藤・菊・桃)、ごはん、麦茶	高野豆腐のきな粉和え、(桜・バナナきな粉和え)、牛乳	牛もも、わかめ、ひじき、大豆、油揚げ、胡麻なしフィッシュ、高野豆腐、豆乳、きな粉、牛乳	うどん、三温糖、サラダ油、米(精白米)	たまねぎ、人参、さやいんげん	447kcal 18.0g 15.1g
10(火)	みかん缶	魚の煮付け、白菜と人参のお浸し、芋煮汁、菜めし、麦茶	甘納豆、蒸しパン、牛乳	赤魚、牛もも、卵、牛乳	三温糖、サラダ油、里芋、米(精白米)、米粉、甘納豆	みかん缶、生姜、白菜、きゅうり、人参、大根、根深ねぎ、ごぼう、小松菜	368kcal 21.8g 8.4g
11(水)	食べっこBABYハース(さくら)チーズ(ばら)	柔らかかつお、アレルギー対応とんかつソース、かぼちゃの含め煮、豆腐のすまし汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	チーズ、柔らかかつお、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	三温糖、米(精白米)	かぼちゃ、さやいんげん、こねぎ	437kcal 12.4g 15.1g
12(木)	マンナビスケット(さくら)ビスコ(ばら)	鯛の香味焼き、ごぼうのきんぴら、さつまいものみそ汁、ごはん、麦茶	みかん、蒸しパン、牛乳	あじ、豚ばら、わかめ、白味噌、牛乳	白ゴマ、三温糖、ごま油、さつまいも、米(精白米)、米粉	生姜、レモン(果汁)、こねぎ、ごぼう、人参、さやいんげん、たまねぎ、みかん缶	436kcal 21.2g 14.4g
13(金)	野菜ハイハイ(さくら)雪の宿(ばら)	カステラパン(桜・番薯・メロンパン)、タンダーチキン、カリフラワーのドレッシング和え、洋風かきたま汁、牛乳	さつまいものおにぎり、麦茶	鶏もも、ヨーグルト、ハム、卵、ベーコン、牛乳	カステラパン、三温糖、ごま油、米(精白米)、さつまいも	にんにく、生姜、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ	449kcal 16.6g 19.4g
14(土)	ペーゼんべい(さくら)アンパンマンお米ボール(ばら)	鯛の照り焼き、ツナサラダ、中華風コーンスープ、ごはん、麦茶	せんべい、(桜・ペーゼんべい)牛乳	鶏もも、ツナフレーク、ハム、牛乳	サラダ油、かたくり粉、米(精白米)	キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、コーンクリーム缶、えのきたけ、こねぎ	364kcal 13.5g 13.4g
16(月)	ミアスバラポーロ(さくら)クラッカー(ばら)	ジャージャーうどん、チンゲン菜とコーンのスープ、豆まめ御飯、麦茶	オニオンリング、牛乳	鶏挽肉、赤味噌、ベーコン、大豆、牛乳	うどん、三温糖、サラダ油、かたくり粉、米(精白米)	たまねぎ、人参、生姜、チンゲンサイ、白菜、クリンピース、とうもろこし	354kcal 14.5g 10.4g
17(火)	アンパンマンふんわりコーン(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	カレーライス(桜・押し麦除去)、フルーツヨーグルト、ブロッコリーの煮込み、麦茶	昆布、せんべい、(桜・アンパンマンお野菜せんべい)牛乳	牛もも、ヨーグルト、ベーコン、牛乳	米(精白米)、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖	たまねぎ、人参、みかん缶、白桃缶、りんご、キウイフルーツ、ブロッコリー、とうもろこし	457kcal 15.5g 14.3g
18(水)	りんご	ポークチャップ、ごぼうサラダ(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、白菜のすまし汁、ごはん、麦茶	ビザ風、牛乳	豚もも、鶏ささみ、フレーク、白味噌、チーズ、牛乳	マヨネーズ(全卵型)、白ゴマ、米(精白米)、餃子の皮、じゃがいも	りんご、ごぼう、人参、きゅうり、とうもろこし、白菜、えのきたけ、こねぎ	353kcal 17.3g 11.3g
19(木)	マンナウエハース(さくら)昆布(ばら)	子持ちしゃもフライ(桜・番薯・サーモンフライ)、春雨のそぼろ炒め、厚揚げの味噌汁、ごはん、麦茶	コーンフレークのクッキー、(桜・シスコン)、牛乳	子持ちしゃもフライ、豚挽肉、生揚げ、白味噌、豆乳、牛乳	春雨、ごま油、米(精白米)、コーンフレーク、米粉、かたくり粉、三温糖	人参、たまねぎ、小松菜、なす、こねぎ	393kcal 14.7g 10.7g
20(金)	ペーゼんべい(さくら)銀シャリ(ばら)	ミニシュガークック(桜・チーズパン)、マカロニグラタン、バナナ、切干大根とベーコンのスープ、牛乳	ゆかりおにぎり、麦茶	鶏もも、チーズ、ベーコン、牛乳	ミニシュガークック、マカロニ、米(精白米)	たまねぎ、人参、なまめし、バナナ、大根、小松菜	450kcal 16.3g 49.3g
21(土)	ペーゼんべい(さくら)アンパンマンキャラメルコーン(ばら)	鯛の味噌煮、酢の物、鶏汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	さば、赤味噌、わかめ、しらす、鶏もも、牛乳	三温糖、米(精白米)	生姜、きゅうり、とうもろこし、小松菜、大根、人参	405kcal 17.3g 16.8g
23(月)	ミアスバラポーロ(さくら)源氏ハイ(ばら)	ローストチキン、彩り野菜のサラダ、サンタライス、南瓜のポターージュ、麦茶	イチゴのゼリー、(桜・ゼリーと刻みいちご)牛乳	鶏もも、豆乳、ホイップクリーム、牛乳	三温糖、米(精白米)、サラダ油	マーマレード、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、人参、とうもろこし、赤ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、いちご	502kcal 14.2g 16.4g
24(火)	黄桃缶	ほうとう風うどん、松風焼き、のりごはん、麦茶	お菓子、牛乳	豚もも、白味噌、鶏挽肉、豆乳、焼きのり、牛乳	うどん、サラダ油、米粉、三温糖、白ゴマ、米(精白米)	黄桃缶、かぼちゃ、人参、大根、たまねぎ	454kcal 19.1g 15.9g
25(水)	食べっこBABYチーズ(ばら)	鯛のじゃが芋のマヨネーズ焼き、ホウレン草ともやしのソテー、カレー風味スープ、ごはん、麦茶	手作りクッキー、牛乳	チーズ、鮭、ベーコン、豆乳、牛乳	じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油、米(精白米)、薄力粉、三温糖	ほうれん草、人参、緑豆もやし、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ	457kcal 17.5g 18.4g

26(木)	マンナビスケット(さくら)ビスコ(ばら)	キャロットパン、和風スバゲティ、みかん(桜・みかん缶)、ウインナー、スープ、牛乳	とうもろこしのおにぎり、麦茶	かつお節、鶏挽肉、焼きのり、ウインナー、牛乳	キャロットパン、スバゲティ、サラダ油、米(精白米)	たまねぎ、豆腐、ほんじめじ、みかん、白菜、人参、とうもろこし	504kcal 16.2g 12.5g
27(金)	野菜ハイハイ(さくら)減塩ぱりんこ(ばら)	肉じゃが、りんご、年越しそうめん汁、ごはん、麦茶	さつまいもの蒸しパン、牛乳	牛もも、蒸しかまぼこ、牛乳	じゃがいも、しらたき、三温糖、そうめん、米(精白米)、米粉、さつまいも	人参、たまねぎ、りんご、しいたけ、こねぎ	397kcal 19.5g 7.3g
28(土)	ペーゼんべい(さくら)アンパンマンお米ボール(ばら)	鯛の竜田揚げ、ひじきと大根の和風和え、豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	せんべい、(桜・ペーゼんべい)牛乳	ぶり、木綿豆腐、わかめ、ひじき、白味噌、牛乳	かたくり粉、サラダ油、ごま油、米(精白米)	生姜、大根、人参、きゅうり、たまねぎ	386kcal 14.9g 16.7g
月平均栄養価	エネルギー	423kcal	たんぱく質	16.0g	脂質	15.4g	

今年も残りわずかとなり寒い日が続きます。クリスマスやお正月と楽しみがいっぱいの12月ですね。暴飲暴食に気を付けて普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物の良さを知しましょう。

- ま** 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、タンパク質の質が高まります。
- ご** ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。
- わ** わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。
- や** 野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。
- さ** 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳に働きをするあぶらも豊富です。
- し** しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。
- い** いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。



12月22日は冬至です



1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。



☆☆☆クリスマスメニュー☆☆☆

12月は、お遊戯会、餅つき、クリスマス会など楽しい行事がたくさんあります。

小浜保育所では、12/23にクリスマスの行事食を予定しています。

献立は、ローストチキン、彩り野菜のサラダ、サンタライス、南瓜のポターージュスープ♡
そして、おやつにはイチゴゼリー!!

ご家庭でも、ぜひ季節の料理を楽しんでみてください。

