給食だより　令和元年度　12月号　同胞保育園

12月は、クリスマスやお正月休みなど、家族や親せきと過ごす時間も多い時期です。クリスマスや正月料理の準備では、食材の買い出しや下ごしらえなど、子どもにもお手伝いしてもらうよい機会です。 毎日の食卓でも、家族みんなで会話をしながら楽しい時間を共有しましょう。
また、県内ではインフルエンザも流行しています。手洗いをしっかりして、予防に努めましょう。

12月26日はもちつき大会です。お餅を食べますので、以上児は白ご飯はいりません。

お肉を健康的においしく食べよう！

お肉は旨み成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては欠かせない、血や骨となる大切な食品の一つです。

鶏肉・・・脂肪も少なく、味は淡白で消化吸収されやすい肉です。よくもんで下味をしっかりつけて料理するのがおススメです。
豚肉・・・カロリーが少し高いですが、ビタミンB1を食品中で最も多く含みます。
牛肉・・・消化がよいです。薄切りにしてさっと火を通し、煮すぎない方が子どもには食べやすいです。
レバー・・・ビタミンA、B1、B2、C、D、Eなどが多く含まれ、鉄分補給にも優れています。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

		昼　　食	午後のおやつ
2	月	しらす入り親子丼 とりにく　しらす　たまご　たまねぎ　にんじん　しいたけ　みつば カミカミサラダ だいず　さつまいも　えだまめ　コーン　にんじん　いりこ	牛乳 ★たこやき
3	火	炒り鶏 とりにく　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　さといも　しいたけ　こんにゃく すまし汁 だいこん　たまねぎ　とうふ　うすあげ	牛乳 ★大豆といりこの揚げ煮
4	水	魚の蒲焼風　わかめの酢の物 さば　しょうが　ごま　わかめ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　きゅうり　にんじん　うすあげ 呉汁 だいず　かぼちゃ　だいこん　さといも　たまねぎ	牛乳 バナナ ビスケット
5	木	チャンジャオロースー ぶたにく　ピーマン　たけのこ　じゃがいも　にんにく スーミータン たまご　ハム　たまねぎ　にんじん　しいたけ　パセリ	牛乳 ★スイートポテト
6	金	チキン南蛮　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え とりにく　たまご　たまねぎ　パセリ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ　キャベツ　にんじん　コーン 味噌汁 ｷｬﾍﾞﾂ　えのき　とうふ　はねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子
7	土	チャンポン ぶたにく　えび　いか　キャベツ　にんじん　たまねぎ　はねぎ シューマイ しゅうまい	牛乳 ゼリー せんべい
9	月	中華丼 いか　はくさい　ぶたにく　にんじん　たまねぎ　きくらげ　グリンピース 春巻き はるまき	牛乳 ★豆乳芋蒸しパン
10	火	鮭の素焼き　焼きビーフン さけ　ビーフン　ぶたにく　たけのこ　たまねぎ　ピーマン のっぺい汁 とりにく　にんじん　さといも　だいこん　ごぼう　こんにゃく　はねぎ	麦茶 ★いちごヨーグルト
11	水	クリームシチュー とりにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　コーン マカロニサラダ マカロニ　きゅうり　レタス　にんじん　かにかま	牛乳 今川焼
12	木	お誕生会 ﾁｷﾝﾗｲｽ・フライドポテト・ﾂﾅサラダ ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ・ミートローフ風・果物	牛乳 ケーキ
13	金	魚のめんたい焼き　ｷｬﾍﾞﾂのサラダ しろみさかな　たらこ　ｷｬﾍﾞﾂ　レタス　きゅうり　とりにく　にんじん さつま汁 さつまいも　とりにく　ふかねぎ　だいこん　こんにゃく　にんじん	牛乳 ★おからマフィン
14	土	焼きそば ぶたにく　たまねぎ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ピーマン 味噌汁 じゃがいも　たまねぎ　えのき　わかめ　はねぎ	麦茶 ★おにぎり
16	月	大豆入りマーボー丼 だいず　とうふ　ぶたにく　しいたけ　たまねぎ　にんじん　グリンピース ごぼうサラダ ごぼう　にんじん　きゅうり　コーン	牛乳 ★フロランタン

		昼　　食	午後のおやつ
17	火	イカベーコンボール　キャベツの土佐酢和え いか　ﾍﾞｰｺﾝ　とうふ　おおば　きくらげ　たまご　キャベツ　きゅうり　にんじん　カニかま なめこ汁 なめこ　わかめ　とうふ　はねぎ	牛乳 りんご せんべい
18	水	肉じゃが ぎゅうにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しらたき　グリンピース 船場汁 さけ　だいこん　にんじん　さといも　ごぼう　しいたけ　はねぎ	牛乳 ★きなこ団子 （未満児はマカロニきな粉）
19	木	鮭の味噌やき　だいコーンサラダ さけ　だいこん　コーン　にんじん　ハム　もやし　パセリ けんちん汁 とりにく　とうふ　ごぼう　だいこん　にんじん　さといも　はねぎ	牛乳 ★ごまクッキー
20	金	クリスマス会 ハンバーグ・ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 クリスマスケーキ
21	土	野菜ラーメン めん　ぶたにく　きくらげ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　にんじん 焼きぎょうざ ぎょうざ	牛乳 ヨーグルト サブレ
23	月	ハヤシライス ぎゅうにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ エッグサラダ にんじん　きゅうり　レタス　ハム　たまご	牛乳 ★ミニドッグ
24	火	きびなごの唐揚げ　春雨サラダ きびなご　はるさめ　きゅうり　にんじん　カニかま 味噌汁 あつあげ　はくさい　だいこん　さといも　はねぎ	牛乳 ★シフォンケーキ
25	水	白身魚のフリッター　ほうれん草のしらす和え しろみさかな　たまご　ほうれんそう　こまつな　しらすぼし　にんじん　うすあげ ポトフ ウインナー　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　パセリ	牛乳 ★フルーツポンチ
26	木	田舎うどん とりにく　にんじん　うすあげ　たまねぎ　しいたけ　はねぎ 照り焼き肉団子 みーとぼーる	牛乳 みかん クッキー
27	金	鶏肉のレモン風味揚げ　切り干し大根のサラダ とりにく　きりぼしだいこん　ほうれんそう　にんじん　コーン 味噌汁 あつあげ　たまねぎ　えのき　はねぎ	牛乳 ★ポパイケーキ
28	土	ミートスパゲティ ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム コンソメスープ キャベツ　ピーマン　ベーコン　たまねぎ	牛乳 プリン ビスケット
30	月	愛情弁当	
31	火	休園日	