

12月

2024年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事で病気に負けないようにしましょう。



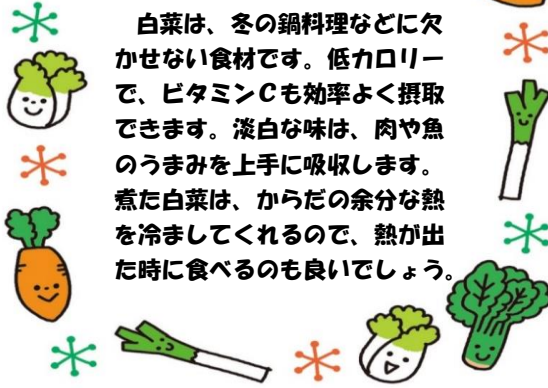
たんじょうかいメニュー 12月23日(月)

- ※おにぎり
- ※ワカメのスープ
- ※鶏のから揚げ
- ※フライドポテト
- ※春雨の酢の物
- ※添え野菜
- ※スパゲッティ炒め
- ※フロッコリーのおかか和え
- ※デザート



食育の日 ～旬の食材を知ろう～

白菜



白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材です。低カロリーで、ビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。

寒さに負けない食事をしよう

ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。

ポイント② 根菜類

だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類は、からだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。

ポイント③ 果物

果物に多く含まれるビタミンCは、からだを守る免疫力を高める効果があります。

ポイント④ 温かい料理

温かい食べ物を食べると血行が良くなり、体温が上がります。体温が上がると、免疫力が高まります。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
2	月	ごはん もずくのすまし汁 肉とごぼうの炒め煮 ちくわとゆかいな仲間たち	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
3	火	ごはん ふりかけ クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	牛乳 スキムミルク入り大学いも	牛乳 せんべい
4	水	ごはん 大根のみそ汁 魚のカレーフライ リャンパンサンスー	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ
5	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 魚のチーズ焼き 千切り大根のイタリアン炒め	お茶 ビスケット フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ
6	金	ごはん 白菜と肉だんごのスープ煮 きゅうりとツナのサラダ	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
7	土	ミニおにぎり えのきのスープ ナポリタンスパゲッティ みかん缶	牛乳 お菓子	牛乳 せんべい
9	月	ごはん ポトフ おからサラダ みかん	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい
10	火	ごはん きのこのみそ汁 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え	ミルク りんご おかき	牛乳 チーズ
11	水	ごはん ぶのすまし汁 チキンカツ キャベツ きゅうりとりんごのサラダ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
12	木	ごはん たまごスープ 魚のムニエル ブロッコリー かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット
13	金	ごはん 豆腐のみそ汁 ボークケチャップ ほうれん草ののり和え	ミルク ウエハース オレンジゼリー	ヨーグルト
14	土	発表会		
16	月	ごはん もずくのすまし汁 肉とごぼうの炒め煮 ちくわとゆかいな仲間たち	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
17	火	べんとうの日		牛乳 チーズ
18	水	ごはん ふりかけ クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	牛乳 スキムミルク入り大学いも	牛乳 せんべい
19	木	もち 豚汁 みかん	牛乳 黒棒	牛乳 せんべい
20	金	ごはん 白菜と肉だんごのスープ煮 きゅうりとツナのサラダ みかん缶	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
21	土	ミニおにぎり えのきのスープ ナポリタンスパゲッティ	牛乳 お菓子	牛乳 せんべい
23	月	たんじょうかい		牛乳 ロールケーキ
24	火	ごはん きのこのみそ汁 魚の煮つけ 小松菜ともやしのごま和え	ミルク りんご おかき	牛乳 チーズ
25	水	ごはん ぶのすまし汁 チキンカツ キャベツ きゅうりとりんごのサラダ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
26	木	ごはん たまごスープ 魚のムニエル ブロッコリー かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット
27	金	ごはん 豆腐のみそ汁 ボークケチャップ ほうれん草ののり和え	ミルク ウエハース オレンジゼリー	ヨーグルト
28	土	ごはん 肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 パナナ ビスケット	牛乳 せんべい