



令和 5年度 みどり保育園

12がつ



こんだてよていひょう

目標: バランスよく食べよう



日	曜	主 食	副 食	おやつ		延長補食
				10時(未満児)	3時(共通)	
1	金	食パン(マーガリン)	鶏ひき肉と豆腐のナゲット風 ホットサラダ きのことスープ みかん スキムミルク	お菓子 麦茶	牛乳もち 牛乳	ジャムサンド
2	土	胚芽入りご飯	さばのみそ煮 豚肉と大根の煮物 ふわふわ汁 パイン	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子
4	月	白ごはん	高野豆腐のそぼろあんがらめ ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 黄桃缶	お菓子 麦茶	ベーコンとコーンのパン 牛乳	トースト
5	火	胚芽入りご飯	魚のおろし煮 大豆の五目煮 もやしと揚げのみそ汁 りんご	お菓子 麦茶	お赤飯のおにぎり 牛乳	おにぎり
6	水	ロールパン	ビーフシチュー 春雨サラダ バナナ スキムミルク	お菓子 麦茶	ココアタフィー 牛乳	バナナ
7	木	胚芽入りご飯	魚のたつた揚げ 牛肉とごぼうの煮物 大根のみそ汁 柿	お菓子 麦茶	R-1ヨーグルト	トースト
8	金	食パン (いちごジャム)	焼きそば 白菜と肉団子スープ りんご スキムミルク	お菓子 麦茶	バナナドッグ 牛乳	ジャムサンド
9	土	胚芽入りご飯	魚の和風マヨネーズ焼き ひじきの煮もの かぼちゃのみそ汁 パイン	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子
11	月	白ごはん(のり)	おでん きゅうりのごま和え ナスと油揚げのみそ汁 みかん	お菓子 麦茶	お好み焼き 牛乳	おにぎり
12	火	胚芽入りご飯	カレーライス マカロニサラダ バナナ	お菓子 麦茶	きな粉トースト 牛乳	トースト
13	水	ロールパン	ミートスパゲティ ジャーマンポテト オニオンスープ キウイ スキムミルク	お菓子 麦茶	フルーツカスタード 牛乳	ロールパン
14	木	胚芽入りご飯 (ふりかけ)	すり身のおとし揚げ 枝豆 さつま汁 みかん	バナナ 麦茶	R-1ヨーグルト	バナナ
15	金	食パン (りんごジャム)	鶏肉のナッツ炒め コールスローサラダ 野菜入りコーンスープ 黄桃缶	お菓子 麦茶	芋入りぜんざい 牛乳	ジャムサンド
16	土	胚芽入りご飯	魚のマーメレード焼き わかめのくるみ和え 豆腐と麩のすまし汁 パイン	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子
18	月	白ごはん	すき焼風煮 ほうれん草のもずく和え なめこのみそ汁 みかん	お菓子 麦茶	たい焼き 牛乳	おにぎり
19	火	胚芽入りご飯(納豆)	揚げ魚のネギソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 揚げとほうれん草のみそ汁 黄桃缶	バナナ 麦茶	R-1ヨーグルト	バナナ
20	水	ロールパン	ポテトと鶏肉のオープン焼き ミネストローネ バナナ スキムミルク	お菓子 麦茶	野菜雑炊 牛乳	ロールパン
21	木	白ごはん	魚のかば焼き れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁 みかん	お菓子 麦茶	アップルパイ 牛乳	おにぎり
22	金	チキンライス	もみのきハンバーグ かぼちゃのサラダ コーンスープ いちご	お菓子 麦茶	クリスマスケーキ ぶどうジュース	トースト
23	土	胚芽入りご飯	鮭の塩焼き 白和え きこのみそ汁 パイン	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子
25	月	白ごはん	八宝菜 中華スープ みかん	お菓子 麦茶	スイートポテト 牛乳	おにぎり
26	火	白ごはん	ハヤシライス สปาゲティサラダ 卵スープ りんご	お菓子 麦茶	マーブルパン 牛乳	マーブルパン
27	水	ロールパン	野菜メンチカツ 野菜添え ポトフ風スープ 黄桃缶 スキムミルク	お菓子 麦茶	ひと口肉まん 牛乳	ロールパン
28	木	白ごはん	魚の西京焼き うの花 豆腐入りかきたま汁 フルーツ寒天	お菓子 麦茶	R1ヨーグルト	お菓子

都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。(給食室)

風邪のはやる季節です。

手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。

普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしましょう!

冬至にすること

一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ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない

