

# 12月の給食献立表

平成26年11月28日  
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー(以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1	月		親子煮・中華和え・みそ汁 ラ・フランス	砂糖・ごま油	鶏もも肉・卵・かまぼこ ハム・厚揚げ・味噌・煮干	人参・玉ねぎ・椎茸・きぬさや・もやし きゅうり・チンゲン菜・ラ・フランス	お菓子 牛乳	E351 F9.1 P17.0 食塩2.0
2	火		鯖の味噌焼き・三色和え・なめこ汁 みかん	油	鯖・味噌・豆腐・煮干	ほうれん草・キャベツ・人参・なめこ・大根 葱	★野菜蒸しパン 麦茶	E192 F6.8 P11.3 食塩1.8
3	水		チキンカツ・マカロニサラダ みそ汁・りんご	薄力粉・パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ	鶏もも肉・卵・チーズ ツナ・豆腐・味噌・煮干	きゅうり・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・りんご	★みたらし団子 牛乳	E305 F13.8 P17.8 食塩1.7
4	木		米粉と豆乳のシチュー・ごま和え 味付けのり・バナナ	バター・米粉・砂糖 ごま	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・のり	人参・白菜・しめじ・南瓜・コーン ブロッコリー・もやし・きゅうり・バナナ	★フルーチェ	E255 F8.7 P10.9 食塩1.4
5	金		煮魚・ごま和え・野菜椀・りんご	砂糖・ごま	鮭・豚もも肉 豆腐・昆布	ほうれん草・もやし・人参・ごぼう・えのき 椎茸・葱・りんご	お菓子 オレンジジュース	E283 F10.9 P18.5 食塩1.4
6	土		豚汁・ふりかけ・バナナ・牛乳	ごま油・じゃが芋	豚モモ肉・豆腐 味噌・煮干・牛乳	人参・大根・つきこん・ごぼう・葱 しめじ・バナナ・ふりかけ		
8	月		ウインナーのケチャップ和え・みそ汁 白菜のおかか和え・りんご	じゃが芋・油・砂糖 ごま油	ウインナー・味噌 厚揚げ・かつお節・煮干	ピーマン・パプリカ・白菜・人参 もやし・りんご	お菓子 牛乳	E419 F17.6 P13.1 食塩1.8
9	火		カレイの唐揚げ田楽仕立て・黒豆煮 大根サラダ・納豆汁・みかんゼリー	片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ	カレイ・味噌・ハム・黒豆 納豆・豆腐・厚揚げ・煮干	大根・きゅうり・人参・コーン・こんにゃく 芋がら・なめこ・葱・ゼリー	お菓子 グレープジュース	E451 F12.3 P21.0 食塩2.1
10	水	総練習	豚肉と根菜の味噌煮・すまし汁 ポークシュウマイ・りんご	砂糖・油・薄力粉	豚モモ肉・豆腐 味噌・豚ひき肉・昆布	大根・つきこん・人参・れんこん 椎茸・ほうれん草・えのき・りんご	★フルーツポンチ	E314 F6.9 P13.1 食塩2.2
11	木		ブリのカレー揚げ・切干大根サラダ のり佃煮・うどん汁・みかん	片栗粉・油・ごま油 砂糖・うどん	のり・豚モモ肉・厚揚げ 昆布・さば節	大根・きゅうり・人参・コーン・トマト 葱・ほうれん草・椎茸・みかん	★ジャムサンド 牛乳	E422 F14.8 P19.0 食塩2.0
12	金		麻婆豆腐・わかめとツナの和え物 みそ汁・りんご	砂糖・片栗粉・油 焼き麸	豆腐・豚挽き肉・味噌 わかめ・ツナ・煮干	葱・人参・きゅうり・こまつ菜・りんご	お菓子 ミルクココア	E322 F8.0 P15.9 食塩2.0
13	土	ゆうぎ 発表会	ケーキ					
15	月		味噌おでん・チンゲン菜の和え物 ゆかり・みかん	砂糖・ごま油 じゃが芋	うずら卵・豚モモ肉・味噌 ちくわ・さつま揚げ・昆布	大根・こんにゃく・チンゲン菜 みかん・ゆかり	お菓子 野菜ジュース	E350 F8.4 P15.8 食塩2.3
16	火	サッカー (国体)	豚肉のケチャップ煮・ポテトサラダ みそ汁・バナナ	油・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ	豚モモ肉・薄揚げ 味噌・煮干	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ・バナナ きゅうり・みかん・コーン・キャベツ	★チーズトースト 牛乳	E404 F12.6 P14.0 食塩1.5
○ 17	水	にこにこ広場	食パン・焼きそば・唐揚げ ブロッコリーサラダ・牛乳・りんご	食パン・焼きそば・じゃが芋 マヨネーズ・片栗粉	豚モモ肉・鶏もも肉 牛乳	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・トマト コーン・ブロッコリー・りんご	★いちごヨーグルト	
18	木	リトミック	酢豚・ナムル・中華スープ・みかん	片栗粉・油・砂糖 ごま油	豚モモ肉・ハム・豆腐 わかめ	孟宗・人参・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ 椎茸・もやし・きゅうり・みかん	★バナナケーキ 牛乳	E328 F10.0 P12.2 食塩1.4
19	金		赤魚の甘辛揚げ・コーンサラダ 二色納豆・みそ汁・りんご	片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋	赤魚・わかめ・味噌 煮干・納豆・かつお節	ブロッコリー・コーン・人参・ほうれん草 りんご	お菓子 グレープジュース	E411 F12.3 P17.4 食塩2.1
20	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚モモ肉・牛乳	人参・玉ねぎ・バナナ		
22	月		サーモン焼き・きゅうりなます 肉団子汁・ゆずゼリー	砂糖・片栗粉・ごま油 春雨	豚モモひき肉・卵 昆布・かつお節	きゅうり・みかん・玉ねぎ・白菜・椎茸 ほうれん草・ゼリー	★冬至かぼちゃ 麦茶	E295 F3.4 P16.4 食塩1.3
24	水		クリスマスハンバーグ・みかん スペゲティサラダ・コンソメスープ	油・パン粉・片栗粉 スペゲティ・マヨネーズ	豚ひき肉・チーズ ベーコン	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・トマト ブロッコリー・キャベツ・みかん	アイス	E440 F17.3 P14.7 食塩1.4
○ 25	木	誕生会	味噌ラーメン・プリンアラモード	中華麺・ホイップ	豚ひき肉・昆布 味噌	キャベツ・もやし・人参・いちご プリン	ケーキ 麦茶	
26	金	サッカー (国体)	ブラウンシチュー・白菜サラダ ふりかけ・牛乳・りんご	じゃが芋・バター 生クリーム・砂糖	豚モモ肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・白菜・きゅうり りんご・ふりかけ	お菓子 スプーン	E449 F16.3 P15.1 食塩2.4
27	土		すき焼き風煮・野菜ジュース・バナナ	砂糖・油	豚肩ロース肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・葱・椎茸 しらたき・バナナ		

○お弁当のいらない日

## かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防をしていても、かぜやインフルエンザにかかることがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないよう、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

### 【風邪の症状にあった食事例】

熱の時…熱が出ると水分・エネルギーがたくさん消費され、ビタミン・ミネラルも体から失われます。白湯・麦茶・イオン水などで、しっかり水分補給をしましょう。

### おすすめメニュー(バナナキウイシェーク)

材料2人分 バナナ…1／2本 キウイ…1／2個 バニラアイス…小1／2カップ 牛乳…1カップ

作り方 ミキサーに材料を入れ、かくはんする。《失われるエネルギーはバナナとアイスから、ビタミンは果物から、たんぱく質は牛乳から効率よく摂取しましょう。》

咳・のどの痛み…口当たり、のどしがよく、なねらかで温かいメニューにしましょう。

塩気・酸味がある刺激の強いものは避けましょう。

### おすすめメニュー(人参のポタージュ)

材料2人分 人参…100g 水…3／4カップ 牛乳…80ml 洋風だし…小さじ1

作り方 鍋にいちょう切りにした人参・水・だしを加え柔らかく煮て、あら熱がとれたらミキサーにかけ鍋にもどし、牛乳を加えて温める。《人参は粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富です。》

嘔吐の時…無理に食べさせても、再び吐く事があるので、食事は症状が治まってから。

症状が治まり水分もとれるようになったら、消化の良い食事にしましょうおかゆ・豆腐料理

### おすすめメニュー(豆腐と麩のすまし汁)

材料2人分 紹ごし豆腐…40g 烤き麩…6個 だし汁…1カップ 醤油…小1 塩…少々

作り方 鍋にだし汁・1cm角の豆腐・麩を入れ温め味をとのえる。《豆腐と麩はたんぱく質が豊富消化の良い食材です。》

★手作りおやつの日

### 「いただきます」と「ごちそうさま」

食事は楽しむものです。楽しい食事は一緒にたべる人の仲を良くします。できるだけ家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わってみましょう。

食事を楽しくするためにはマナーが大切です。感謝の気持ちを表わすマナーは、大人になっても必ず役立ちます。

【ありがとう】:めずらしくて貴重という「ありがたい」気持ちを伝える言葉

【いただきます】:「頂きます」とは数々の生命をもらうこと、命がつながり合ってみな生きている(生かされている)のです。自然への感謝の気持ちを表わしたものです。

【ごちそうさま】:『ちそう』とは、走り回るという意味。ごはんの材料を手に入れるため、がんばって走り回ってくれたことへの、感謝の気持ちを表わします。

にこにこ広場

今回のメニューを考えてくれたのは、こうくん、はやとくん、あんちゃん、さらちゃんです。ブロッコリーサラダをクリスマスツリーのように、盛り付けするので、お楽しみにねっ!

