

## 今月の献立

令和 6 年 12 月

花表こばと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
2	月	ピーフンソテー(ピーフン、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、チンゲン菜、えのき)	ごはん ポテトのチーズ焼き (じゃが芋、チーズ)
3	火	カリフラワーのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、カリフラワー、人参、玉ねぎ) コーンサラダ(コーン缶、キャベツ、きゅうり)	ロールパン おかかおにぎり (米、花かつお)
4	水	親子煮(鶏肉、人参、玉ねぎ、椎茸、三つ葉、卵) ごま和え(しらす、青菜、すりごま)	ごはん みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
5	木	セロリのキーマカレー(豚挽肉、セロリ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく) ドレッシング和え(ツナ缶、キャベツ、ブロッコリー)	ごはん 野菜ゼリー、菓子
6	金	煮魚(メカジキ、生姜) じゃが芋の炒め煮(じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん)	ごはん ココアクリームサンド (食パン、ココア、牛乳、コーンスターク)
7	土	生活発表会	
9	月	ミートボールのケチャップ煮(豚挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) じやこ炒め(しらす、ほうれん草)	ミルクロールパン 鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
10	火	けんちん汁(鶏肉、人参、大根、豆腐、えのき、ねぎ) さつま芋うま煮(さつま芋)	ごはん きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
11	水	ひじきと大豆の煮物(大豆水煮、ひじき、焼ちくわ、じゃが芋、人参、さやいんげん) みそ汁(大根、えのき、あさつき)	ごはん 焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
12	木	生揚げと魚のごま味噌煮(生揚、メカジキ、大根、人参、すりごま) 酢の物(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	ごはん レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
13	金	鶏肉の生姜炒め(鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ) もやしの和え物(ツナ缶、きゅうり、もやし)	ごはん オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、アガード)
14	土	みそラーメン(中華そば、豚肉、人参、もやし、ねぎ、にんにく) バナナ	菓子
16	月	カリフラワーのクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、カリフラワー、人参、玉ねぎ) コーンサラダ(コーン缶、キャベツ、きゅうり)	食パン ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
17	火	ピーフンソテー(ピーフン、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、チンゲン菜、えのき)	ごはん 大学芋 (さつま芋)
18	水	豚汁(豚肉、人参、大根、豆腐、えのき、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターク)
19	木	(誕生会)カレーライス(豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 海藻サラダ(わかめ、キャベツ、きゅうり)	バナナ ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
20	金	白菜と肉団子のスープ煮(豚挽肉、春雨、白菜、人参、椎茸) じやこ炒め(しらす、ほうれん草)	ごはん いちごヨーグルト、菓子
21	土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼かまぼこ、ほうれん草) チーズ	菓子
23	月	(クリスマス会)フライドチキン(鶏肉、にんにく)ポテトサラダ(じゃが芋、人参、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ)コンソメスープ(玉ねぎ、人参、パセリ粉)	パン クリスマスケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
24	火	生揚げと豚肉のごま味噌煮(生揚、豚肉、大根、人参、すりごま) 酢の物(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	ごはん じやこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ)
25	水	(もちつき)もち(もち米) けんちん汁(鶏肉、人参、大根、豆腐、えのき、ねぎ)	
26	木	親子煮(鶏肉、人参、玉ねぎ、椎茸、三つ葉、卵) ごま和え(しらす、青菜、すりごま)	ごはん ぶどうゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガード)
27	金	中華風まぜご飯(豚挽肉、生姜、人参、エリンギ、ねぎ) かきたまスープ(卵、玉ねぎ、わかめ)	パン ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
28	土	みそラーメン(中華そば、豚肉、人参、もやし、ねぎ、にんにく) バナナ	菓子

\* 献立は多少変更する場合があります。

# 冬を元気に過ごそう

気温が下がり、空気も乾燥するため、体調を崩しやすい季節になりました。バランスよく食べてしっかりと栄養補給し、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



## 免疫力を高めよう

### ①バランスよく食べる

体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるためには、たんぱく質や様々なビタミンが必要です。緑黄色野菜や果物には、風邪をひきにくくし、体調を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富に含まれます。主食、主菜、副菜をバランスよく食べることにより、これらの栄養素を不足なく摂ることができます。

### ②からだを温める

冷たい食べ物は避けましょう。生姜やねぎ、にんにくは体を温める作用があります。

### ③腸内環境を整える

発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう。(納豆・ヨーグルト・昆布など)



## 生活習慣を見直そう

夜遅くまで起きていたり、暖房器具をつけたままうたた寝をしたりしていませんか?風邪の予防には、早寝早起きをはじめ、規則正しい生活をすることが大切です。

## 元気に過ごすためのチェックリスト

- 1日3食の食事をしっかり食べる
- 口外から帰ってきたら手洗い、うがいをする
- 部屋の空気を時々入れ替える
- 夜更かせせず、早めに寝る



## それでも体調を崩してしまったら…

- ・熱がある時は、消化が良い食べ物(おかゆ、雑炊、うどん、茶碗蒸し、豆腐など)にしましょう。
- ・下痢や嘔吐の症状がある時は、消化が良いものを少しずつ食べ、脂っこいものや香辛料などは避けましょう。



## 保育園メニューを家庭でも!

### 白菜と肉団子のスープ煮♪

#### 【材 料】幼児4人分

豚挽肉 140g しょうが 2g

A[酒 1.2g (小さじ1/4) 塩・こしょう 少々 片栗粉 8g (大さじ1)]

春雨 20g 白菜 224g (1/8玉) 人参 88g (1/2本) 干しいたけ 4g 水 600g

スープの素 7.2g (大さじ1/2) 酒 8g(大さじ1/2) しょうゆ 8g(大さじ1/2) 塩 少々

#### 【作り方】

- ① 豚挽肉にしょうがのしづり汁・A・水少々を加えよく練り、1人2~3個程度の団子にする。
- ② 白菜はザク切り、人参はいちょう切り、干しいたけは戻して食べやすく切っておく。
- ③ 春雨は戻して食べやすい長さに切っておく。
- ④ 水とスープの素の中に酒を加え、沸騰したら①を落としてよく煮、②を加えて煮る。
- ⑤ ④に③を加え、調味料で味を調える。