

12月 給食だより

今月の目標 風邪に負けない丈夫な体を作ろう！！

令和2年 12月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
1	火	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ	パイン	お粥 麻婆豆腐風 彩ナムル スープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 葱 乾燥椎茸 人参 ほうれん草 もやし コーン缶 葉ねぎ	牛乳 お菓子	608
2	水	親子丼 三色なます わかめのみそ汁	みかん	お粥 鶏の煮物 大根の煮物 みそ汁	みかん	鶏肉 卵 豆腐 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 みつ葉 大根 トマト わかめ えのき	牛乳 セサミバー	622
3	木	ご飯 鮭の漬け焼き 納豆のしらす和え キャベツのみそ汁	もも	お粥 鮭のあんかけ 納豆のしらす和え みそ汁	バナナ	鮭 しらす 納豆 油揚げ ほうれん草 わかめ キャベツ 人参	牛乳 お菓子	607
4	金	ナポリタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	りんご	お粥 ナポリタン 茹で野菜 オニオンスープ	りんご	ウィンナー 卵 チーズ ちくわ ベーコン パスタ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー えのき	スキムミルク ふかし芋	613
 ☆☆☆おゆうぎ発表会☆☆☆								
7	月	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え すいとん	オレンジ	お粥 豆腐のそぼろあん ごま和え すいとん	オレンジ	卵 豆腐 椎茸 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 ごぼう 乾燥椎茸 みつ葉 ねぎ	牛乳 カリカリ野菜バー	619
8	火	ご飯 たらフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	パイン	お粥 たら煮付け 茹で野菜 みぞれ汁	バナナ	豚肉 たら 厚揚げ キャベツ 人参 トマト 大根 えのき 葱	牛乳 芋もち	622
9	水	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け ふりかけ	みかん	お粥 おでん 茹で野菜 すまし汁	みかん	しらす ちくわ 卵 さつま揚げ 高野豆腐 こんにやく 昆布 大根 人参 ピーマン 胡瓜	牛乳 コーンクリームトースト	611
10	木	ご飯 鯖の照り焼き すき煮昆布 白菜のみそ汁	もも	お粥 煮魚 人参煮 白菜のみそ汁	バナナ	鯖 さつま揚げ 厚揚げ トマト すき昆布 人参 乾燥椎茸 白菜 しめじ	フルーツヨーグルト	596
11	金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	りんご	お粥 焼きそば 茹で野菜 わかめスープ	りんご	豚肉 卵 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ 葱 えのき わかめ	牛乳 バナナブレット	600
12	土	ロールパン クリームシチュー チーズオムレツ 温野菜	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温野菜 スープ	バナナ	鶏肉 卵 チーズ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン	ヨーグルト せんべい	578
14	月	ご飯 しらす入り卵焼き いかと大根の煮物 さつま汁	オレンジ	お粥 しらす煮 大根の煮物 けんちん汁	オレンジ	卵 しらす 豚肉 いか 豆腐 油揚げ さつま芋 葉ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ	お茶 鯖と昆布のおにぎり	610
15	火	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ キャベツの甘酢和え ワンダンスープ	パイン	お粥 豆腐のあんかけ 甘酢和え スープ	バナナ	豆腐 豚ひき肉 ワンタン 葉ねぎ 大根 キャベツ 胡瓜 あおし もやし 人参 きくらげ	牛乳 ポップコーン	591
16	水	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え ふのりのみそ汁	キウイ	お粥 肉じゃが おかか和え みそ汁	キウイ	豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー ふのり ねぎ	牛乳 ジャムサンド	613
17	木	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根煮 けんちん汁	もも	お粥 ほっけの塩焼き 人参煮 豚汁	バナナ	ほっけ さつま揚げ 切干大根 人参 乾燥椎茸 豆腐 豚肉 ごぼう 里芋 しめじ	牛乳 お菓子	605
18	金	えびピラフ タンドリーチキン 野菜サラダ キラキラスープ	みかん	お粥 鶏のうま煮 温サラダ キラキラスープ	みかん	ウィンナー 鶏肉 チーズ ベーコン 玉ねぎ 人参 パプリカ レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー えのき	カルピス クリスマスケーキ	683
19	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け レタス 胡瓜 わかめ ミニトマト	牛乳 ゆで卵	619
21	月	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き ほうれん草のお浸し	オレンジ	お粥 鶏のうま煮 お浸し すまし汁	オレンジ	卵 鶏肉 かまぼこ サンマかば焼き缶 春雨 栗甘露煮 乾燥椎茸 みつ葉 ほうれん草	スキムココア 人参蒸しパン	613
22	火	焼肉丼 五目ひじき なめこ汁	パイン	お粥 バラ焼き風 五目ひじき なめこ汁	バナナ	豚肉 豆腐 さつま揚げ 大豆 ひじき 人参 乾燥椎茸 大根 なめこ ねぎ	牛乳 フライドポテト	612
23	水	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 春雨のスープ	みかん	お粥 肉団子の甘露煮 酢の物 スープ	みかん	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 人参 ひじき しらす もやし わかめ 胡瓜 春雨 青梗菜 白菜 ねぎ	牛乳 マシュマロサンド	598
24	木	ご飯 かわいいの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 煮魚 人参金平 みそ汁	バナナ	かわいい ベーコン れんこん 人参 南瓜 玉ねぎ キャベツ 大根	牛乳 お菓子	611
25	金	わかめうどん 五目鶏つくね 青梗菜の和え物	りんご	お粥 五目つくね 青梗菜の和え物 煮込みうどん	りんご	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん 人参 ひじき かまぼこ しらす うどん わかめ 葱 青梗菜 卵 のり トマト	ジョア クッキー	618
26	土	ハヤシライス ウィンナー 大豆和え	バナナ	お粥 肉じゃが 大豆和え すまし汁	バナナ	豚肉 ウィンナー 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 ブロッコリー	ヨーグルト せんべいみみ	599
28	月	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 小松菜のみそ汁	オレンジ	お粥 肉豆腐 南瓜煮 みそ汁	オレンジ	豚肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 小松菜 わかめ ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	601

エネルギーは3歳以上児の目安です

腸内環境を整えて感染症を予防しよう！！

免疫にかかわる細胞の6割以上は腸に存在していることから、腸は体内で最大の免疫機関とされています。その為、腸の健康を保つことが免疫力をアップするカギと言えます。腸が健康な状態とは、腸内細菌が整った状態です。

納豆、ヨーグルト、チーズ、漬物、みそなどの発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れたり、腸内細菌のえさとなる野菜、きのこ、海藻類から食物繊維をしっかり摂り善玉菌を増やしていきましょう。ただし、一度にたくさん摂ったからと言って腸内環境が整うわけではありません。たまに摂るだけ、数回摂るだけでは効果はありません。継続して毎日の食事に取り入れ、免疫力をアップしてコロナやインフルエンザに負けない体作りをしましょう！

離乳食について
月齢に合わせて、
食材の形状や種類を
変えています。

午前のおやつについて
ちゅうりっぷ組では牛乳を
飲む園児には牛乳が出ます
1才未満の園児には
麦茶と、お菓子が出ます

