

12月の献立表

☆葉山保育園☆

日	曜日	10時の おやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時の おやつ	離乳食 おやつ
1	水	スキム ミルク	野菜おじや	押麦ご飯、ローストチキン、マカロニサラダ、スープ、パインコンポート	フルーツヨーグルト 麦茶	バナナ入り ヨーグルト
2	木		ツナソテー	ツナと小松菜の混ぜ御飯、ちくわ揚げ、卵焼き、すまし汁	チーズ蒸しパン、牛乳	蒸しパン
3	金		煮込みうどん	ほうとう風うどん、エビカツ、ミッキーチーズ	おさつスティック、牛乳	おやき
4	土		野菜おじや	わかめ御飯、切干大根の煮物、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
6	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	白飯、魚の香り漬け揚げ、大根とかにちらしの酢の物、味噌汁、納豆	原宿ドック、牛乳	バナナスティック ケーキ
7	火		鶏肉の卵とじ	【カムカムデー】 とりひき親子丼、キャベツともやしの胡麻和え、すまし汁、味付小魚	スティックメロンパン 牛乳	スティックパン
8	水		豆腐ハンバーグ	ロールパン、豆腐ハンバーグ、わかめサラダ、スープ	りんご、菓子、麦茶	りんご
9	木		ひじきの煮物	塩鮭の混ぜ御飯、枝豆入りひじきの煮物、味噌汁	ケーキバイキング、麦茶	ホットケーキ
10	金		卵おじや	味噌ラーメン、焼き餃子、みかん	のりじゃこおにぎり、牛乳	じゃこおにぎり
11	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子
13	月	スキム ミルク	スクランブルエッグ	枝豆御飯、春雨と挽肉の炒め物、エビシュウマイ、すまし汁	ココア揚げパン、牛乳	スティックパン
14	火		魚のほぐし煮	【セレクトメニュー】 パンバイキング、魚のあけぼの焼き、ほうれん草のナムル、スープ	バナナ、牛乳	バナナ
15	水		野菜のだし煮	押麦ご飯、鶏の唐揚げ・ねぎソースがけ、フレッシュサラダ、味噌汁	ぶどうゼリー、麦茶	乳児用菓子
16	木		煮込みパスタ	スパゲッティーミートソース、ニコちゃんポテト、ブロッコリー、コロコロスープ	ケーキ、麦茶	ホットケーキ
17	金		炒り卵	ツナと卵のそぼろ丼、味噌焼き肉、すまし汁	きな粉ラスク、牛乳	きな粉ラスク
18	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、みかんゼリー	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
20	月	スキム ミルク	煮込みうどん	すき焼き風うどん、はんぺんのチーズフライ、ヨーグルト	焼きおにぎり、牛乳	おやき
21	火		魚の西京焼き	【セレクトメニュー】 白飯、魚の胡麻味噌焼き、かぼちゃサラダ、すまし汁、 りんごゼリーor いちごゼリー	フレンチトースト、牛乳	フレンチトースト
22	水		レバー入りポテト	食パン、レバーのカレー煮、パンバンジー、スープ、乳酸菌飲料	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子
23	木		野菜の中華風煮	豚挽肉とキャベツのチャーハン、チンジャオロース、味噌汁、 洋梨のコンポート	ツナサンド、牛乳	ツナロールサンド
24	金		野菜おじや	♪お子様ランチ♪ ～ チキンピラフ・エビフライ・ポテトサラダ・コーンスープ ～	クリスマスケーキ、麦茶	蒸しパン
25	土		煮込みうどん	煮込みうどん、チキンナゲット、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
27	月	スキム ミルク	野菜のコンソメ煮	チキンカレー、コールスローサラダ、味噌汁、野菜ジュース	ショコラブッセ、牛乳	ヨーグルト
28	火		煮込みうどん	年越しうどん、さつま芋の甘煮、スティックチーズ	クリームパン、牛乳	乳児用菓子
29	水			< 年 末 年 始 休 業 >		
30	木			< 年 末 年 始 休 業 >		
31	金			< 年 末 年 始 休 業 >		

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。
もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

・寒くてもうがい、手洗いを十分に
行いましょう。

・寒さに負けない丈夫な体を作る為に
バランスの良い食事をしましょう。

・クリスマスの食事やケーキを食べ、
外国の文化に興味を持ちましょう。

<今月のお楽しみ>

9日(木)♡ケーキバイキング♡
どんなケーキが出てくるか、お楽しみに～☆

16日(木)♡スマイルデー♡
お昼はミートソーススパゲッティ、おやつはケーキでお祝いします☆

25日(木)♡クリスマス会♡
お昼はお子様ランチ、おやつはクリスマスケーキです☆

赤字…行事食

青字…新メニュー

緑字…セレクトメニュー

となっています☆



☆12月号☆

葉山保育園 給食室

今年も残すところあとわずかとなりました。

寒さもいよいよ本番になり、風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。

年末年始を元気に過ごせるように、毎日の食事に気を配りながら、寒さに負けない身体を作りましょう。



冬至について知ろう！！



今年は12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃには、カロテン（ビタミンA）などが多く含まれているのでビタミン不足な冬の時期にはぴったりの食材です。

ゆず湯は血行が良くなり、身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

暖かいゆず湯に入ってぽかぽかに体を温めましょう。

～冬野菜をたくさん食べよう～



<白菜>

白菜は95%が水分で出来ていますが、残りの5%にバランスよく栄養が含まれています。ビタミンCが含まれていて、風邪をひきにくくする効果があります。芯よりも葉の部分に多く含まれています。



<大根>

たんぱく質の消化を促進して、胸やけや胃もたれなどに効果があります。ビタミンCやカリウムも含まれています。



<ほうれん草>

ほうれん草の栄養といえば鉄分。鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立ちます。最近是一年中スーパーなどで買えますが、冬のほうれん草は夏のものに比べて栄養が多いので、オススメです！！

<れんこん>

れんこんは食物繊維が豊富です。整腸作用や肥満防止への働きが注目されています。れんこんは身体に必要な水溶性および不溶性の食物繊維の両方を含んでいるので、食物繊維がより多い先端の方を選んで食べましょう。



土の中で育つ野菜は、身体を温める性質を持っています。

主に土の中で育つ根菜類やいも類などが身体を温めると言われていて、根菜類は冬に収穫されることから、冬野菜は身体を温めるとされています。

12月の献立にもほうとう風うどんやすき焼き風うどんなど冬野菜をたくさん使ったメニューを取り入れています！！

冬野菜をしっかりと食べて、寒さに負けない身体を作りましょう！！

