

# 12月給食だより



堇根本幼稚園 R7.11.27

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
菜めし 牛乳 五目汁 しゅうまい	ウインナーとコーンの ピラフ コンソメスープ 青りんごゼリー 牛乳	シーチキンごはん 牛乳 豚汁 バナナ	しそひじきごはん 牛乳 のっぺい汁 ボイルウインナー	みそ煮込みうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ
白米 麦 菜めし 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお しゅうまい	白米 ウインナー 玉葱 コーン 人参 ピース バター コンソメ パセリ ブロッコリー キャベツ ゼリー	白米 麦 ツナ 醤油 砂糖 塩 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ 味噌 こんにゃく かつお バナナ	白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお 片栗粉 ウインナー	うどん 人参 鶏肉 あげ かまぼこ 椎茸 葱 ごぼう 麩 味噌 醤油 かつお 竹輪 天ぷら粉 青粉 油
455kcal 0.9 g	499kcal 0.8 g	495kcal 1.1 g	505kcal 1.2 g	433kcal 1.8 g
—	—	—	—	—
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
麦ごはん 牛乳 味付のり 肉じゃが 野菜のゆかり和え	切干大根ごはん 牛乳 みそ汁 ミニフィッシュ	バターコッペ 牛乳 肉団子スープ 南瓜サラダ	わかめごはん 牛乳 田舎汁 手羽中のゴマ揚げ	きなこもち 牛乳 けんちんうどん みかん缶
白米 麦 のり じゃがいも 人参 豚肉 こんにゃく 玉葱 酒 みりん 醤油 砂糖 かつお もやし きゅうり キャベツ ゆかり	白米 切干大根 鶏肉 こんにゃく ごぼう 蓮根 人参 枝豆 醤油 中双 酒 みりん 大根 豆腐 あげ えのき 小松菜 かつお 味噌 たつくり 砂糖 ゴマ	パン 鶏ミンチ 生姜 酒 白菜 人参 葱 春雨 椎茸 コンソメ 塩 醤油 ゴマ油 南瓜 ハム 枝豆 マヨネーズ	白米 麦 わかめ 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ さつまいも しめじ 味噌 かつお 手羽中 片栗粉 ゴマ 砂糖 醤油 みりん 酢 油	もち きな粉 砂糖 塩 うどん 大根 人参 こんにゃく 椎茸 あげ 葱 鶏肉 白菜 かつお 白だし 醤油 みかん缶
487kcal 1.0 g	463kcal 1.2 g	480kcal 1.2 g	494kcal 1.0 g	472kcal 1.7 g
ソフト豆もち	ぱりんこ	味しらべ	ホームパイ	おにまんじゅう
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
梅ごはん 牛乳 筑前煮 りんご	五目ごはん 牛乳 白みそ汁 春雨サラダ	麦ごはん 牛乳 和風ポトフ 小松菜の白和え	すきやき丼 牛乳 すまし汁 ミニゼリー	黒パン 牛乳 手羽元のから揚げ マカロニサラダ 冬野菜のトマト煮
白米 麦 梅 鶏肉 ごぼう 筍 蓮根 椎茸 人参 里芋 こんにゃく 麩 きぬさや 醤油 砂糖 みりん つゆ ゴマ油 りんご	白米 人参 ひじき ピース ツナ味付 椎茸 あげ 竹輪 ごぼう 醤油 砂糖 みりん 白だし 切干大根 豆腐 小松菜 味噌 かつお キャベツ きゅうり ハム 春雨 塩 酢	白米 麦 じゃがいも 人参 ウインナー 舞茸 かつお 白だし 醤油 小松菜 しめじ こんにゃく 豆腐 ツナ ゴマ 砂糖	白米 麦 人参 白菜 こんにゃく 豆腐 葱 豚肉 椎茸 醤油 中双 玉葱 えのき みつば あげ かまぼこ かつお 白だし ゼリー	パン 手羽元 醤油 酒 にんにく 生姜 砂糖 塩 胡椒 片栗粉 油 マカロニ きゅうり 人参 ハム コーン マヨネーズ 蓮根 玉葱 ウインナー トマト ブロッコリー ケチャップ 赤ワイン ソース コンソメ パセリ
497kcal 0.9 g	454kcal 1.2 g	474kcal 1.0 g	485kcal 1.1 g	491kcal 1.4 g
雪の宿	揚一番	黒棒	—	ケーキ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	(金)
キーマカレー 牛乳 フルーツポンチ	ゆかりごはん 牛乳 ニラ卵汁 ほうれん草のサラダ	ちゃんぽんラーメン コーンのかきあげ 牛乳	終業式	月平均の栄養価 エネルギー：476kcal たんぱく質：19.5g カルシウム：298mg 食塩相当量：1.2g
白米 麦 生姜 にんにく 玉葱 豚ミンチ マッシュル ーム 人参 ピース 醤油 ソース ケチャップ カレールウ 赤ワイン ターメリック 桃缶 バナナ みかん缶 パイン缶	白米 麦 ゆかり ニラ 人参 玉葱 豆腐 あげ 椎茸 卵 鶏肉 白だし 醤油 かつお キャベツ ほうれん草 ツナ コーン ドレッシング	中華麺 豚肉 人参 葱 かまぼこ 生姜 醤油 鶏がらスープ 片栗粉 もやし 玉葱 半平 コーン きくらげ きぬさや いか キャベツ ちゃんぽんスープ ピース 天ぷら粉 油		
516kcal 1.3 g	466kcal 1.1 g	441kcal 1.2 g		
ヤクルト ハッピーターン	ばかうけ	—		エネルギー 食塩相当量 おやつ

☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。

## 冬のたべもの



冬が旬の食材には、体を温め、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。また、冬野菜には体を温めてくれる根菜があります。根菜は、野菜の根を食べるもののことをいい、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので栄養がたくさんあります。

### ☆冬野菜の栄養について☆

#### ①かぶ・大根・ねぎ

90%以上が水分で、カロリーが低く、葉酸やビタミンCを含みます。ビタミンCは体内で合成できないため、食品から摂取することが必須の栄養素です。また、株や大根は根よりも葉の方が栄養価が高く、カルシウム、鉄、βカロテン、ビタミンEなどのビタミン・ミネラルも豊富に含まれます。

#### ②小松菜・ほうれん草・白菜

小松菜やほうれん草は野菜の中でもβカロテンの豊富な「緑黄色野菜」です。βカロテンの吸収を高めるには、加熱料理が適しています。同じ葉野菜ですが、鉄やカルシウムは小松菜に多く、ビタミンEやマグネシウムはほうれん草に多いなどの、それぞれの特長があります。また、白菜を含めたこれらの葉野菜は、ビタミンKや葉酸を豊富に含まれます。βカロテンやビタミンEは、酸化ストレスに対抗するための抗酸化作用を持っており、鉄やカルシウム、マグネシウム、ビタミンKは血液や骨をつくるために必要な栄養素です。

無駄なくおいしく調理して、寒さに負けない食事をしましょう！！

## 冬至



冬至は、1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日を過ぎると、日はどんどん長くなっていきます。今年の冬至は、12月22日（月）です。この日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといいう風習があります。かぼちゃには、ビタミンAや食物繊維などが豊富で、風邪の予防に効果的です。また、かぼちゃの黄色が魔除けの色とされ、長期保存ができるため厳しい寒さを乗り切る願いを込めて食べられています。ゆずの皮には、ビタミンCが風邪の予防や保湿に効果的です。ヘスペリジンなどが血行を促進し、体を温める効果があります。この風習は、冬を乗り切るために、節目である冬至に栄養をつけようという昔の人の知恵です。冬至の風習を楽しんでみましょう！！