



12月の献立表



平成30年12月発行

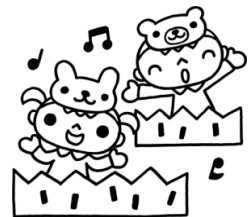
あさひ子ども園

健康のお話 風邪予防

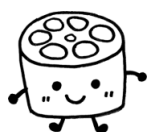
冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスの良い食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれる免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ること大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。

1日(土)

生活発表会



	3日(月)	4日(火) 交通安全教室	5日(水) 習字教室 (たいよう)	6日(木)	7日(金) あさひ園慰問 (たいよう)	8日(土)	
	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ]	ご飯 チキングラタン [鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、マカロニ、コーン、しめじ、小麦粉、マーガリン、牛乳、塩、コンソメ、こしょう、チーズ、パン粉] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 鮭のホイル焼き [鮭、玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、マーガリン、塩、酒、醤油] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、いりこ、味噌]	ご飯 白菜と肉団子のスープ [白菜、鶏ひき肉、ねぎ、卵、生姜、玉ねぎ、片栗粉、人参、干し椎茸、鶏がらだし、酒、醤油、こしょう、塩] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油]	チャンポン [中華麺、豚肉、人参、エビ、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、かまぼこ、コーン、にんにく、生姜、こしょう、油、醤油、塩、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、醤油、ごま]	そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌]	
おやつ	ヨーグルトケーキ [ヨーグルト、小麦粉、卵、レーズン、バター、砂糖、ベーキングパウダー]	牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]	グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、みりん、酒]	菓子・バナナ 牛乳	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木) もちつき会	14日(金) 運動教室 (たいよう)	15日(土)	
	ご飯 かき揚げ [エビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 おでん [大根、人参、里芋、昆布、がんもどき、こんにゃく、竹輪、鶏肉、鶏がら、酒、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨネーズ、醤油] 果物 大芋芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩]	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖、酒] 貝だくさん味噌汁 [さつま芋、人参、大根、ねぎ、油揚げ、ごぼう、玉ねぎ、いりこ、味噌]	果物 乳児…みたらし団子 牛乳 幼児…あんこもち	ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウインナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油]
おやつ	●カルピス蒸しパン 牛乳 [カルピス、牛乳、小麦粉、卵、バター、ベーキングパウダー]	大芋芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	フルーツポンチ [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	乳児…みたらし団子 牛乳 幼児…あんこもち	梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	菓子・バナナ 牛乳	
	17日(月)	18日(火) 誕生会	19日(水)	20日(木)	21日(金) クリスマス会 ケーキデコレーション	22日(土)	
	ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、卵、片栗粉、塩、油、ソース] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] もやしの味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] 南瓜の含め煮 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油]	ご飯 鯨のコーンマヨ焼き [鯨、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、酢、砂糖、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、鶏がらだし] 星型ハンバーグ [合びき肉、玉ねぎ、豆腐、塩] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、鶏がらだし、片栗粉]	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒]	
おやつ	ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	プリンアラモード [卵、牛乳、砂糖、生クリーム、カラースプレー]	お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	ぶかし芋 牛乳	デコレーションケーキ 牛乳 [小麦粉、砂糖、卵、バター、生クリーム、いちご]	菓子・バナナ 牛乳	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 幼児園部保育終了	29日(土) 保育園部保育終了	
	振替休日	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] オニオンスープ [玉ねぎ、えのき、コーン、人参、醤油、塩、コンソメ]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、小麦粉、油、人参、合びき肉、ピーマン、もやし、玉ねぎ、みりん、砂糖、醤油、酒] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌]	もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	年越しうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 焼きししゃも [ししゃも] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油]	そばろあんかけ丼 [米、鶏ひき肉、玉ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん]
おやつ	りんごゼリー 牛乳 [りんごシロップ漬、砂糖、りんごジュース、寒天]	●きな粉ラスク 牛乳 [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン、塩]	●きな粉ラスク 牛乳 [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン、塩]	もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	菓子・バナナ 牛乳	
	31日(月)	根菜で体を温めよう					
	特別保育	寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類(れんこん、にんじん、ごぼう、大根など)はミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかりと洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでおすすめです。					
おやつ	特別保育	★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります ●は新メニューです					



おやつ