



12月給食だより

中央保育所

日	献立名	材料名	おやつ
1 水	大豆五目煮 ポパイサラダ	竹輪 鶏肉 ウィンナー 卵 厚揚げ 大豆 人参 ほうれん草 大根 蓮根 牛蒡 板こんにゃく	おかし ミルク
2 木	【 手作りのお弁当 】	調理場所の移動準備のため、 お弁当と水筒のご準備をお願いします	おかし ミルク
3 金	【 手作りのお弁当 】		おかし ミルク
4 土	パン 牛乳		
6 月	赤魚の煮つけ 豆腐とわかめの味噌汁	赤魚 色板 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 小松菜 えのき	おかし ミルク
7 火	和風ハンバーグ 卵とチーズのサラダ	豚ミンチ 卵 豆腐 チーズ ひじき 人参 ブロッコリー トマト コーン 玉葱 じゃが芋	おかし ミルク
8 水	豆腐のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え	ツナ 豆腐 のり 青葱 ほうれん草 人参 コーン 蓮根 えのき 生姜	おかし ミルク
9 木	ハヤシライス グリーンサラダ	牛肉 ウィンナー 卵 わかめ 人参 グリーンピース しめじ 豆苗 キャベツ 玉葱 牛蒡 蓮根 じゃが芋	おかし ミルク
10 金	五目卵焼き キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 卵 豆腐 ひじき 昆布 ブロッコリー 人参 コーン 干し椎茸 筍 キャベツ 玉葱	おかし ミルク
11 土	おにぎり 果物		
13 月	茶碗蒸し さつま芋とブロッコリーのゴマ和え	色板 鶏肉 卵 人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト 椎茸 さつま芋	おかし ミルク
14 火	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ	鮭 ハム 味噌 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ コーン 玉葱 胡瓜 マカロニ	おかし ミルク
15 水	野菜カレー ゆで卵 ちりめんとかわめの酢物	ツナ ちりめん 鶏肉 わかめ 人参 ほうれん草 玉葱 卵 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン じゃが芋	おかし ミルク
16 木	牛蒡のチーズつくね ブロッコリーのおかか和え	花かつお 鶏ミンチ 豆腐 チーズ ひじき ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 牛蒡	おかし ミルク
17 金	パンパンジー 中華スープ	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌 小松菜 青葱 人参 生姜 胡瓜 筍 キャベツ もやし 春雨	おかし ミルク
18 土	パン 牛乳		
20 月	てりやきチキン 大豆とえびのサラダ	エビ 鶏肉 ハム 大豆 チーズ 枝豆 コーン 胡瓜 さつま芋 人参	おかし ミルク
21 火	焼き魚 人参サラダ ブロッコリー	鮭 ツナ ブロッコリー トマト 人参 コーン 胡瓜	おかし ミルク
22 水	お好み焼き さつま汁	花かつお 豚ミンチ 卵 油揚げ 味噌 青のり 人参 わかめ 青葱 キャベツ 玉葱 長いも さつま芋 板こんにゃく	おかし ミルク
23 木	パンキンチーズオムレツ コンソメスープ	合ミンチ ベーコン 卵 スキムミルク チーズ 南京 ピーマン 人参 パセリ しめじ 玉葱 コーン キャベツ	おかし ミルク
24 金	マーマレードチキン ポテトサラダ	鶏肉 ハム 人参 枝豆 トマト コーン 胡瓜 じゃが芋 マーマレード	おかし カルピス
25 土	おにぎり 果物		
27 月	魚の照り焼き いんげんのピーナツ和え	ほき いんげん ブロッコリー ピーナツ 人参	おかし ミルク
28 火	野菜たっぷり湯豆腐 竹輪のパン粉焼き	竹輪 花かつお ウィンナー 豆腐 わかめ ほうれん草 トマト 人参 椎茸 もやし 生姜 卵	おかし ミルク

・9日(木)ハヤシライスの日と15日(水)野菜カレーの日は、白米でお願いします



調理室工事のため、期間中(12月・1月)の完全給食、手作りおやつは中止させていただきます。市販のおやつを提供させていただきます。また、2日・3日は調理場所の移動準備の為、おかず入りお弁当と水筒をお願いします。

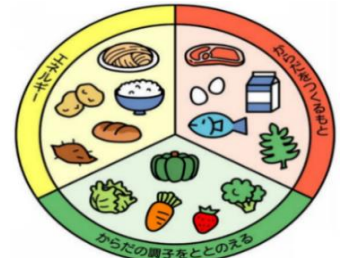
そら・にじ・おひさま・・・
完全給食日に使用するお米(1合分)は2ヶ月間集めません。
大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



～旬の食べ物を食べよう～

旬の食材がいい理由

- ・最も味がよくなる
- ・栄養価が高くなる
- ・価格が安定しており、安価に入手できる
- ・その季節に人が必要としている栄養素を多く含む食材が多くなる



どこかで一度は目にしたことがあると思いますが、上の図は「三大栄養素」の図です。すべての栄養素をバランスよく摂るのはとても難しいことですよね…。特に子供は野菜が少なくなったり小麦粉が多くなったりしがちです。幼少期の食事が今後の身体づくりの大きな基盤となりますので、極端に偏らないように気をつけましょう。



スキムミルクの活用

園では、飲み物や料理に『スキムミルク』を使用します。
スキムミルクとは・・・
牛乳から乳脂肪(バター)を除いて、保存性を高めるために乾燥させたものです

スキムミルクの栄養

＜たんぱく質・・・＞
アミノ酸組成のすぐれた乳たんぱく質で、子どもの発育・健康づくりに適しています

＜カルシウム・・・＞
乳酸カルシウムで吸収率が50%と高く、優れています(吸収率が小魚30%、野菜18%に対して高い数値です)

＜ビタミンB2・・・＞
成長のビタミンといわれるB2を多く含んでいます。(発育の促進に役立ちます)口角炎や口荒れなどを除き、肝臓の働きをよくするなど、大切な働きをしています

＜ヘルシー！＞
牛乳から乳脂肪を取り除いており、子どもの生活習慣病予防に役立ちます

