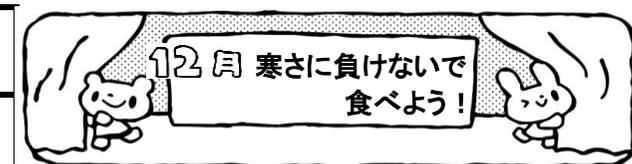


令和4年12月 給食予定献立表 湯浦保育園 ● 給食年間目標 ●
一口目は野菜から食べよう

日	曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ <small>☺ は手作りおやつです</small>	行事
		おやつ	主食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)		
1	木	牛乳	ウエハース	麦ご飯	とん平焼き	ジャーマンポテト	そうめんのみそ汁	牛乳 ☺ スコーン
2	金	牛乳	チーズ	麦ご飯	すき焼き風煮	柿なます	豆腐のみそ汁	牛乳 ☺ かりんとう
3	土				 発表会 			生活発表会
5	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	タンドリーチキン	切干大根の炒め煮	なめこのみそ汁	麦茶 ☺ プリン・せんべい
6	火	牛乳	ビスケット	麦ご飯	チーズオムレツ	里芋の揚げ煮	白菜と肉団子のスープ	牛乳 ☺ 黒糖蒸しパン
7	水	牛乳	りんご	麦ご飯	麻婆豆腐	りんごサラダ	はんぺん春巻き	牛乳 ☺ アップルパイ
8	木	牛乳	卵ボーロ	麦ご飯	 もちつき	カレー	ヨーグルト	牛乳 ☺ 芋ようかん 餅つき 
9	金	牛乳	せんべい	麦ご飯	魚の揚げ煮	スパゲッティサラダ	コンソメスープ	牛乳 ☺ フルーツゼリー
10	土	牛乳	みかん缶		白菜と肉団子のスープ		プリン	牛乳 ☺ せんべい
12	月	牛乳	クッキー	麦ご飯	中華あんかけ丼	じゃがいもソテー	竹輪の磯辺揚げ	麦茶 ☺ ヨーグルト・ウエハース
13	火	牛乳	りんご		 お弁当の日			牛乳 ☺ クラッカー  歌唱指導 お弁当の日
14	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	卵あんかけうどん	キャベツの塩昆布和え	シュウマイ	麦茶 ☺ カレー蒸しパン
15	木	牛乳	バナナ	麦ご飯	魚のカラフル煮	洋風白和え	かぼちゃのみそ汁	牛乳 ☺ キャラ麩
16	金	牛乳	黒棒	麦ご飯	さばの竜田揚げ	ひじきの炒り煮	大根のみそ汁	牛乳 ☺ みたらし団子
17	土	牛乳	カステラ		にゅうめん		ミニゼリー	牛乳 ☺ ウエハース
19	月	牛乳	せんべい	麦ご飯	カツカレー		フルーツヨーグルト	麦茶 ☺ りんご・チーズ
20	火	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	マカロニグラタン	ほうれん草のソテー	レタスとカニのスープ	牛乳 ☺ かぼちゃのいとこ煮
21	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	ナポリタン	さつまいもとパインのサラダ	ほうれん草のかきたま汁	牛乳 ☺ 肉まん
22	木	牛乳	ウエハース	麦ご飯	豆腐ハンバーグ	白菜の土佐酢和え	森のミルクスープ	牛乳 ☺ さつまいもバター おにぎりの日
23	金	牛乳	りんご	ピタパン	 コロッケ	ミモザサラダ	南瓜のスープ	牛乳 ☺ ケーキ  誕生会& クリスマス会
24	土	牛乳	ビスケット		クリームシチュー		バターロール	牛乳 ☺ クッキー
26	月	牛乳	カステラ	麦ご飯	鶏のきじ焼き	ブロッコリーのサラダ	村雲スープ	麦茶 ☺ クラッカー・みかん
27	火	牛乳	バナナ	麦ご飯	ポークピカタ	ポテトサラダ	白菜スープ	牛乳 ☺ パンプディング
28	水	牛乳	せんべい	麦ご飯	鮭のオープン焼き	きゅうりの酢の物	豆乳味噌汁	牛乳 ☺ 芋けんぴ 保育納め 



発酵食品で冬を乗り切ろう

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと



便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。

風邪予防には免疫力を高める食事が大切です。1日3回、バランスのとれた食事をしましょう!!

- ① **温かい食事**...食欲が出て血行もよくなります
- ② **根菜類**...体を温める働きがあります (大根・レンコン・ごぼうなど)
- ③ **タンパク質**...魚・肉・豆腐・卵など
- ④ **ビタミンA**...粘膜を強くし、風邪のウイルスの侵入を防ぎます (ほうれん草、トマト、南瓜など)
- ⑤ **ビタミンC**...風邪や病気から守る力がつきます (西洋菜、柑橘類)
- ⑥ **香辛料**...辛みや香りの成分は、代謝をあげてくれます (にんにく・しょうが・カレー粉など)

カボチャ

カボチャのごとわざ
「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」冬至の日にカボチャを食べ、ユズぶろに入ると「かぜをひかない」と言い伝えられています。カボチャはとても栄養があります。「冬至南瓜に年取らせるな」カボチャは冬至を過ぎるころにいたんでくるので、年内に食べきろうという教え。カボチャは栄養を損なわずに、冬至あたりまでは保存が効きます。



おしらせ  8日(木) もちつき おもちを食べます。
13日(火) お弁当の日 おかず付きのおべんとうを作ってきてください
23日(金) クリスマス誕生会 おはしを忘れないように持ってきてください

