

12月献立表

2022年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1 木	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、マカロニサラダ、きのこのみそ汁、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、雑穀、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、さば、ハム(無添加)、みそ、かつお節	オレンジ、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、コーン、サニーレタス、昆布	牛乳 黒糖蒸しパン	かむかむ昆布
2 金	きびごはん、肉じゃが、納豆和え、もずくのみそ汁、みかん	米、じゃが芋、きび、食パン、しらたき、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、ツナ缶	みかん、もずく、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、バナナ、さやいんげん、葉ねぎ、しいたけ、あおのり、のり	牛乳 バナナトースト	バナナ
3 土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	せんべい
5 月	豚丼、さつま芋サラダ、ゆし豆腐、りんご	米、さつま芋、こんにゃく、黒砂糖、グラニュー糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、小豆、油揚げ、かつお節、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、葉ねぎ、ブルーベリー、オレンジ	牛乳 ぜんざい	オレンジ
6 火	玄米ごはん、グリンピースの甘酢あんかけ、あお豆サラダ、中華コーンスープ、グレープフルーツ	米、食パン、玄米、片栗粉、油、はちみつ、バター、三温糖、ごま油	牛乳、グルコン、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、コーン、パプリカ、にんじん、葉ねぎ、りんご、しいたけ	牛乳 きなこトースト	源氏パイ
7 水	けんちんうどん、きびなごのから揚げ、おひたし、バナナ	うどん米、里芋、もち米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、きびなご、鶏肉、豚肉、かつお節	ほうれんそう、バナナ、にんじん、だいこん、にんじん、白ねぎ、りんご、たけのこ、グリーンピース、しいたけ	牛乳 中華おこわ	りんご
8 木	きびごはん、お肉のマーブルド焼、ブロッコリーソテー、トマトとレタスのスープ、りんご	米、マカロニ、きび、パン粉	牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー(無添加)、鶏肉、ベーコン(無添加)	りんご、ブロッコリー、ほうろく、パプリカ、トマト、コーン、ジャム、たまねぎ、ほうれんそう、サニーレタス	牛乳 マカロニサラダ	野菜ビスケット
9 金	黒米ごはん、揚げ出し豆腐、にんじん炒め、チムシンジ、オレンジ	米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油、片栗粉、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ツナ缶、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、だいこん、ピーマン、葉ねぎ、にら、バナナ	牛乳 ササゲアツギ	バナナ
10 土	わかめうどん、厚焼き卵、梅かつお和え、オレンジ	うどん	卵、鶏肉、かつお節	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい
12 月	ハヤシライス、コールスロー、アーサのスープ、みかん缶	米、小麦粉、砂糖、ラード、押麦、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、えのきたけ、コーン、グリーンピース、トマト、アーサ、りんご	牛乳 ちんすこう	りんご
13 火	きびごはん、ピーマンの肉づめ、きんぴられんこん、さつま芋のみそ汁、グレープフルーツ	焼きそばめん、米、さつま芋、パン粉、きび、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、チーズ	グレープフルーツ、れんこん、ピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、ピーマン	牛乳 おやつ焼きそば	チーズ
14 水	玄米ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼、カラフルサラダ、キャベツのみそ汁、りんご	米、玄米、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、さけ、みそ、チーズ、かつお節、油揚げ	りんご、キャベツ、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、コーン、サニーレタス、バナナ	牛乳 コーンおなかおにぎり	バナナ
15 木	麦ごはん、納豆みそ、五目煮、白菜の和え物、大根のみそ汁、オレンジ	米、お肉のミックス、押麦、三温糖、油	牛乳、鶏肉、大豆、ウインナー(無添加)、みそ、納豆、かつお節、ツナ缶	オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、こんぶ、さやいんげん、きゅうり、葉ねぎ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	せんべい
16 金	お弁当会 お弁当楽しみだね				麦茶 ヨーグルト	源氏パイ
17 土	きのこパゲティ、ポパイサラダ、トマトスープ、オレンジ	スパゲティ、バター、ノンエッグマヨネーズ	ベーコン(無添加)	オレンジ、ほうれんそう、コーン、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、トマト、しいたけ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット
19 月	もずく丼、磯マヨネーズ和え、絹ごし豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	米、小麦粉、バター、ノンエッグマヨネーズ、押麦、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、チーズ、ハム(無添加)、かつお節	グレープフルーツ、もずく、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、わかめ、のり、オレンジ	牛乳 チーズサブレ	オレンジ
20 火	黒米ごはん、鳥豆腐の肉みそかけ、からし菜炒め、中身汁、バナナ	米、食パン、バター、こんにゃく、はちみつ、三温糖、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ	バナナ、からし菜、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、シークワサー、えだまめ	牛乳 はちみつシークワサー	塩ゆで枝豆
21 水	雑穀ごはん、パパイアの香味焼き、パパイアサラダ、チンゲン菜スープ、みかん	米、雑穀、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し	りんご、みかん、パパイア、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、にんじん、サニーレタス、こんぶ	牛乳 あお豆しらすおにぎり	りんご
22 木	＜冬至の日メニュー＞冬至ジュース、魚の西京焼き、トマトの和え物、なめこのみそ汁、りんご	米、さといも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、チーズ	りんご、かぼちゃ、トマト、なめこ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、サニーレタス、しいたけ	牛乳 南瓜の天ぷら	チーズ
23 金	＜クリスマス＞誕生会メニュー＜クリスマス＞、クリスマスケーキ(卵不使用)、パプリカサラダ、マッシュルームスープ、みかん	米、片栗粉、クリスマスケーキ(卵不使用)、バター、油	鶏肉、鶏肉、チーズ、ホイップクリーム、ベーコン(無添加)、卵(以上児)	みかん、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、ミックスベジタブル、にんじん、いちご、たまねぎ	りんごジュース、クリスマスケーキ	野菜ビスケット
24 土	二色丼、浅漬け、心のみそ汁、オレンジ	米、三温糖、麩、ごま	鶏肉、みそ、かつお節	オレンジ、さやいんげん、わかめ、キャベツ、きゅうり、こんぶ	麦茶 お菓子	せんべい
26 月	肉野菜そば、心かし芋、大根の甘酢和え、オレンジ	沖縄そば、さつま芋、米、グラニュー糖、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、きくらげ、りんご	牛乳 みそ焼きおにぎり	りんご
27 火	玄米ごはん、鶏肉のチーズ焼、ひじきの炒め、レタスと油揚げのみそ汁、バナナ	米、バター(卵不使用)、玄米、しらたき、三温糖、バター、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、ちくわ、かつお節、大豆、油揚げ	バナナ、りんご、レタス、にんじん、さやいんげん、ひじき、レーズン、サニーレタス	牛乳 アップルパイ	源氏パイ
28 水	年末大掃除の為、登園予定の方はお弁当をお願いします				麦茶 ミニたいやき	野菜ビスケット

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。





給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至



一年で最も昼が短くなる冬至。沖縄では、冬至の日に、ジュシーを作り、ヒヌカンや仏壇に供えて、家族の健康を祈願した後、家族みんなで食べる習慣があります。

冬至の日に食べるジュシーを「トゥッヂー」といい、子孫繁栄の起源とされる田芋をはじめ、豚肉やにんじん、昆布などを米と一緒に炊き込みます。



大晦日の年越しそば

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や寿命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

みかん

手軽にビタミンC補給

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。



身につけたい「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができて「副菜」まで手が回らない……。気がつけば、いつも同じサラダばかり……。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

★多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

★副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足 (骨が弱くなる)	鉄不足 (貧血になる)	食物繊維不足 (おなかの調子が悪くなる)	ビタミンB1不足 (元気がなくなり、 心理的に不安定になる)	ビタミンA不足 (暗い中で目が 見えにくくなる)	ビタミンC不足 (歯茎や皮下などから 出血する)
---------------------	----------------	-------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

副菜は野菜・いも等

主菜は肉・魚・大豆・卵



主食はごはん

汁は具が多ければ副菜



<にんじんサラダ> 大人2人、子ども2人分

- ・にんじん…150g(大きい1本)
- ・むき枝豆…50g
- ・ツナ缶…15g
- ・お好みのドレッシング…適量

子供たちがモリモリ食べてくれるメニューです☆

にんじんは、ビタミンAが豊富！粘膜系の細菌の感染や乾燥を防ぐ効果があります。細胞の成長にも必要で、子どもの健康な発育に不可欠です。

【作り方】

- 1 にんじんは、シリシリ（千切り）し、少し歯ごたえが残るくらいに茹で水気をきる
- 2 むき枝豆は、窒息や誤嚥防止の為にカットし、茹でて水気をきる
- 3 すべての材料を、ドレッシングで和えて完成です！