

平成30年度 ふたばがおかようちえん



きゅうしよくだより



毎週水曜日はお弁当の日です。

給食調理担当
大木(おおぎ) 後藤(ごとう) 藤野(ふじの)

月日	行事	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量		
12月3日	月	かクリームコロッケ	大根の塩こんぶ和え	ミネストローネスープ	クリームコロッケ 大根 人参 胡瓜 塩昆布 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ ホールトマト 貝割れ菜	377kcal	
4日	火	おでん	春雨ツナサラダ	卵 油揚げ ちくわ 大根 人参 肉団子	こんにやく 春雨 胡瓜 ツな缶 人参 マヨネーズ	403kcal	
5日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
6日	木	鮭のちゃんこ鍋	さつま芋の天ぷら	魚(サケ) 大根 里芋 人参 ごぼう 白菜 しらたき 油揚げ 豆腐 白ねぎ さつま芋 天ぷら粉	388kcal		
7日	金	午前保育	軽食(パン・牛乳)	パン 牛乳	238kcal		
11日	火	ホキフライ	切干大根の煮物	さつま汁	ホキフライ 切干大根 厚揚げ 人参 ひじき いんげん 豚肉 さつま芋 大根 ごぼう 人参 豆腐 ねぎ	374kcal	
12日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13日	木	★	根菜カレー	フルーツ白玉ぜんざい	合挽きミンチ 大根 蓮根 人参 玉ねぎ じゃが芋 つぶあん 白玉粉 みかん缶 パイン缶 ホップクリーム	493kcal	
14日	金	お誕生日会	★	チキンのホワイトソースかけ 南瓜サラダ	根菜スープ/Xmasケーキ	チキン竜田 ホワイトソース 南瓜 じゃが芋 マカロニ 胡瓜 パプリカ カニカマ マヨネーズ 大根 蓮根 人参 貝割れ 梅ホップケーキ	597kcal
17日	月		豚汁	肉団子の甘煮	豚肉 キャベツ 大根 じゃが芋 ごぼう 人参 厚揚げ しらたき 白ねぎ 肉団子	424kcal	
18日	火	(クリスマス会)	★	ビーフシチュー ほうれん草のゴマ和え	梅ホッププリン	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロccoli ほうれん草 ツな缶 春雨 梅 キウイ プリン ホップクリーム	475kcal
19日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20日	木		プルコギ	餃子スープ	牛肉 豚肉 ごま 玉葱 ニラ 人参 もやし ピーマン 餃子 白菜 貝割れ菜	354kcal	
21日	金	終業式(午前保育)	軽食(バーガー・ドック・ミニパン・牛乳)	ロールパン キャベツ ハンバーガー ケチャップ ミニパン 牛乳	275kcal		
1月8日	火	始業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)	パン 牛乳	238kcal		

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

12月は体の中も大掃除!!

12月はクリスマスや年末のあわただしさから食生活が乱れ、油物の多い食事が続き、1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。



12月22日は

冬至(とうじ)です!

「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。



平均 386kcal



管理栄養士 中小路(なかこうじ)

体調不良で食欲低下した時の食事

消化の良い物を食べて、体を温めてゆっくり休み、たっぷり眠りましょう。

おかゆ、うどん、卵、豆腐、白身の魚、鶏のささみ、ねぎ、生姜、軟らかく煮た野菜、果物、麦茶、100%ジュース など



1:2の目安!

油の多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜料理2皿、または油の多い料理をひと口食べたなら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べら

鍋でたっぷりとうろ!

冬に美味しい「鍋」。野菜を無理なく沢山とれる料理法です。きのこやこんにやく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーな鍋にしましょう。

野菜は体のおそうじ屋さん!

野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めくれます。また食物せんいは油など脂質の吸収を抑えるだけでなく、おなかの調子も整え、便秘を予防してくれます。

果物も利用しよう!

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。特にみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいを沢山とることができます。