



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
2	げつ	こまつなチキンバーグ ブロッコリーサラダ とうにゅうみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
3	か	パン さけのムニエル ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
4	すい	とりにくのやさしいソースかけ キャベツのおひたし うずらたまごのすましじる りんご	むぎちや おかし	M ふかしいも
5	もく	やさししゃも だいこんのちゅうかふうにももの たまねぎとまいたけのみそしる みかん (未満児:やさざかな)	ジュース おかし	ジュース おかし
6	きん	～はっぴょうかいがんばろうランチ～ カレーパンマンピラフ ミニちくわにしよあげ マッシュルームサラダ チンゲンサイのスープ ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
9	げつ	チーズカップエッグ まいたけとほそたけのこのにももの たらじる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
10	か	シンデレラカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト (未満児:コーンサラダ)	ジュース おかし	M りんごの フリッター
11	すい	さんまのたつたあげ はくさいにびたし さといもとだいこんのみそしる バナナ (未満児:たらたつたあげ)	むぎちや おかし	むぎちや おかし
12	もく	パン とりにくのソテートマトソース うめドレスサラダ ほたてのスープ みかん	ジュース おかし	M おかし
13	きん	さけのオニオンヨーグルトやき ふとこんさいのにももの こまつなとうふのみそしる りんご	むぎちや おかし	M おかし
16	げつ	いかやさそば はくさいのごまヨネーズサラダ オニオンスープ みかん (未満児:やさそば)	むぎちや おかし	アイス
17	か	いりたまごのちゅうかあんかけ かぶのしおごまあえ はくさいのみそしる いちご	ジュース おかし	ヨーグ おかし
18	すい	たらのからあげみぞれかけ だいこんとこんぶのにももの なつとうじる ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
19	もく	(3才以上児)★てづくりべんとうび★ テーマ「じゃがいも」 麦茶 (3才未満児)とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ えのきのみそしる バナナ	ジュース おかし	M どうじかぼちゃ
20	きん	～クリスマスランチ～ アンパンマンサンタライス もみのきハンバーグ レタスとチーズのキラキラサラダ はくさいとしめじのホワイトスープ クリスマスケーキ	むぎちや おかし	M おかし
23	げつ	さけのしょうがやき きりぼしだいこんのカレーソテー はっぼうさいふうじる オレンジ	むぎちや おかし	ジュース おかし
24	か	あげどうふのやさしいあんかけ れんこんのうめマヨあえ かぶのみそしる いちご	ジュース おかし	M おかし
25	すい	おむすびマンおにぎり たらのアップルグリル にんじんラペ あさりのすましじる みかんゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
26	もく	とりにくのチーズやき ほうれんそうとしめじのごまあえ ミネストローネ みかん	ジュース おかし	M ジャムトースト
27	きん	としこしうどん かぶとみかんのあまずづけ バナナといちごのミルクかけ	むぎちや おかし	むぎちや おかし

おてつだい
「たまねぎかわむき」



元気に冬を過ごす

しっかり栄養をとり、腸内環境をととのえよう!!

風邪やインフルエンザが流行する冬。腸が元気でないとい免疫力がさがり風邪をひきやすくなります。腸を元気にして病気に負けない強い体をつくりましょう。

～腸にやさしい食べ方 5つの心得～

- よく噛む ・腹八分目
- 添加物の多い食品を控える
- 腸内細菌を増やす食べ物を食べる
- 楽しくおいしく食べる

～腸内細菌を増やす食材を積極的にとる～

- りんご・柑橘類・バナナ
- 発酵食品(みそ・納豆・ヨーグルト・酢など)
- 緑黄色野菜やにの強い野菜
- 海藻・きのこ

～たくさん遊び、たくさん寝る、陽が喜ぶ生活習慣～

- 外遊びで自然にふれる
- 充分な睡眠をとる
- 過剰な除菌をしない

うちが元気＝腸も元気

いいうちは…!?バナナの形あまり臭わず、すると気持ちよく出るよ

幸運をよびこむ 冬至の食べ物

一年で最も昼が短くなる冬至。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し身体をあたため風邪を予防します。また、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります。



おいしい絵本

「かまくらレストラン」
作・絵/真珠まりこ(教育画劇)

雪の降る冬の間だけあいている「かまくらレストラン」。おばあさんが手間をかけておしるこを作っています。甘くておいしいおばあさんのおしるこを食べると、お客さんたちはぼっかぽか。たちまち笑顔になるのです。冬の寒い季節、心も温めてくれる絵本です。

～12月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー399kcal、たんぱく質22.5g、脂質21.6g、炭水化物27.4g 食塩相当量1.9g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー429kcal、たんぱく質19.2g、脂質15.8g、炭水化物52.4g 食塩相当量1.5g

○の日はごはんいりません
19日(もく)てづくりおべんとうび