



給食・食育だよ!



令和4年度12月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 木	牛乳 ハーベスト	♡鮭の味噌焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ☆お麩ラスク
2 金	牛乳 ビスコ	親子丼 キャベツのごま酢あえ	お茶 ☆フルーチェ
3 土	牛乳 星たべよ	♡チキンカレー シルバーサラダ	牛乳 今川焼
4 日			
5 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	中華丼 もやしと人参のナムル	牛乳 チーズ ほたば焼
6 火	牛乳 プチ薄焼きせんべい	タンドリーチキン コンソメスープ コールスローサラダ	お茶 ☆プリン
7 水	牛乳 ベジたべる	白身フライ みそ汁 彩りサラダ	牛乳 バナナ チョイス
8 木	牛乳 ぱりんこ	麻婆豆腐 かきたま汁	牛乳 ☆豆腐ドーナツ
9 金	牛乳 たべっ子どうぶつ	♡ラーメン ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ☆ジャムサンド
10 土	生活発表会		
11 日	お 休 み		
12 月	牛乳 きな粉もちせんべい	鶏の照り焼き すまし汁 ごまマヨサラダ	お茶 ☆おにぎり (ゆかり)
13 火	牛乳 白い風船	五目豆腐 みそ汁	牛乳 ☆マフィン
14 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚のおろし煮 豆腐のすまし汁 さつま芋サラダ	牛乳 たべっ子どうぶつ みかんゼリー
15 木	牛乳 星たべよ	しゅうまい 中華スープ きゅうりともやしの酢の物	牛乳 ☆大学トースト

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^) ♡はリクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 金	牛乳 プチ薄焼きせんべい	♡ちくわの磯部揚げ 小松菜フレンチ みそ汁	牛乳 みかん 雪の宿
17 土	牛乳 ぱりんこ	♡ブルコギ わかめとほうれん草のスープ	牛乳 丸ポーロ ソフトサラダ
18 日	お 休 み		
19 月	牛乳 ビスコ	魚のマヨ焼き みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ☆フライ風ポテト
20 火	牛乳 たべっ子どうぶつ	ナポリタン 野菜スープ	お茶 ☆おはぎ
21 水	牛乳 ベジたべる	肉じゃが すまし汁 ほうれん草のお浸し	お茶 きな粉もちせんべい ヨーグルト
22 木	牛乳 ハーベスト	❶冬至❶ かぼちゃのいとこ煮 魚の幽庵焼き みそ汁	お茶 ☆おにぎり (ごまわかめ)
23 金	牛乳 白い風船	🎁誕生会🎁 チキンライス からあげ フレンチサラダ コーンスープ いちご	牛乳 ☆ケーキ
24 土	牛乳 きな粉もちせんべい	ビーフシチュー お魚バスタのサラダ	牛乳 源氏パイ ぱりんこ
25 日			
26 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	とんかつ みそ汁 キャベツとコーンのおかか和え	牛乳 チーズ まがりせんべい
27 火	牛乳 星たべよ	八宝菜 スーミータン	牛乳 ☆ふくれ菓子
28 水	牛乳 ぱりんこ	鶏団子鍋 ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	牛乳 ☆ぼうしパン
29 木	牛乳 ビスコ	愛 情 弁 当	飲むヨーグルト ミニドーナツ ミニサラダ
30 金	牛乳 たべっ子どうぶつ	愛 情 弁 当	リンゴジュース ミニパウム 星たべよ
31 土	休 園 日		

12月22日(木)は冬至です!

冬至とは、一年で最も昼が短くなる日のことです。運がつくと「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。この日にかぼちゃを食べると、風をひかないと言われています。ゆず湯も、ゆずの成分が結構を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



🍴 かぼちゃのいとこ煮 🍴

♡材料♡作りやすい分量

かぼちゃ……………150g ①一口大に切ったかぼちゃと水煮
小豆水煮……………80g 小豆、砂糖を分量の水で煮る。
砂糖……………大さじ2.5 ②かぼちゃがやわらかくなら、濃
濃口醤油………大さじ0.5 口醤油で味をととのえる。
水……………400ml



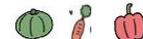
風邪を予防しましょう

これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風の流行が心配です。パランスの良い食事を摂ることも風邪予防につながります。

<ビタミンC> ウイルスや細菌から体を守ります。体内に貯めておくことができないので毎日取り入れましょう。



<ビタミンA> のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率アップ。



<タンパク質> 免疫細胞を作ります。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

