



# 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<br>ハーベスト      | ♡鮭の味噌焼き すまし汁<br>ひじきの炒め煮       | 牛乳<br>☆お麩ラスク          |
| 2 金  | 牛乳<br>ビスコ        | 親子丼<br>キャベツのごま酢あえ             | お茶<br>☆フルーチェ          |
| 3 土  | 牛乳<br>星たべよ       | ♡チキンカレー<br>シルバーサラダ            | 牛乳<br>今川焼             |
| 4 日  |                  |                               |                       |
| 5 月  | 牛乳<br>あんぱんまんせんべい | 中華丼<br>もやしと人参のナムル             | 牛乳<br>チーズ ほたば焼        |
| 6 火  | 牛乳<br>プチ薄焼きせんべい  | タンドリーチキン コンソメスープ<br>コールスローサラダ | お茶<br>☆プリン            |
| 7 水  | 牛乳<br>ベジたべる      | 白身フライ みそ汁<br>彩りサラダ            | 牛乳<br>バナナ チョイス        |
| 8 木  | 牛乳<br>ぱりんこ       | 麻婆豆腐<br>かきたま汁                 | 牛乳<br>☆豆腐ドーナツ         |
| 9 金  | 牛乳<br>たべっ子どうぶつ   | ♡ラーメン<br>ブロッコリーのごまあえ          | 牛乳<br>☆ジャムサンド         |
| 10 土 | 生活発表会            |                               |                       |
| 11 日 | お 休 み            |                               |                       |
| 12 月 | 牛乳<br>きな粉もちせんべい  | 鶏の照り焼き すまし汁<br>ごまマヨサラダ        | お茶<br>☆おにぎり (ゆかり)     |
| 13 火 | 牛乳<br>白い風船       | 五目豆腐<br>みそ汁                   | 牛乳<br>☆マフィン           |
| 14 水 | 牛乳<br>あんぱんまんせんべい | 魚のおろし煮 豆腐のすまし汁<br>さつま芋サラダ     | 牛乳 たべっ子どうぶつ<br>みかんゼリー |
| 15 木 | 牛乳<br>星たべよ       | しゅうまい 中華スープ<br>きゅうりともやしの酢の物   | 牛乳<br>☆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<br>プチ薄焼きせんべい  | ♡ちくわの磯部揚げ<br>小松菜フレンチ みそ汁                | 牛乳<br>みかん 雪の宿           |
| 17 土 | 牛乳<br>ぱりんこ       | ♡ブルコギ<br>わかめとほうれん草のスープ                  | 牛乳<br>丸ポーロ ソフトサラダ       |
| 18 日 | お 休 み            |   |                         |
| 19 月 | 牛乳<br>ビスコ        | 魚のマヨ焼き みそ汁<br>ブロッコリーとツナのサラダ             | 牛乳<br>☆フライ風ポテト          |
| 20 火 | 牛乳<br>たべっ子どうぶつ   | ナポリタン<br>野菜スープ                          | お茶<br>☆おはぎ              |
| 21 水 | 牛乳<br>ベジたべる      | 肉じゃが すまし汁<br>ほうれん草のお浸し                  | お茶 きな粉もちせんべい<br>ヨーグルト   |
| 22 木 | 牛乳<br>ハーベスト      | ❶冬至❶ かぼちゃのいとこ煮<br>魚の幽庵焼き みそ汁            | お茶<br>☆おにぎり (ごまわかめ)     |
| 23 金 | 牛乳<br>白い風船       | 🎄誕生会🎄 チキンライス からあげ<br>フレンチサラダ コーンスープ いちご | 牛乳<br>☆ケーキ              |
| 24 土 | 牛乳<br>きな粉もちせんべい  | ビーフシチュー<br>お魚バスタのサラダ                    | 牛乳<br>源氏パイ ぱりんこ         |
| 25 日 |                  |   |                         |
| 26 月 | 牛乳<br>あんぱんまんせんべい | とんかつ みそ汁<br>キャベツとコーンのおかか和え              | 牛乳<br>チーズ まがりせんべい       |
| 27 火 | 牛乳<br>星たべよ       | 八宝菜<br>スーミータン                           | 牛乳<br>☆ふくれ菓子            |
| 28 水 | 牛乳<br>ぱりんこ       | 鶏団子鍋<br>ブロッコリーとかぼちゃのサラダ                 | 牛乳<br>☆ぼうしパン            |
| 29 木 | 牛乳<br>ビスコ        | 愛 情 弁 当                                 | 飲むヨーグルト<br>ミニドーナツ ミニサラダ |
| 30 金 | 牛乳<br>たべっ子どうぶつ   | 愛 情 弁 当                                 | リンゴジュース<br>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  
 小豆水煮.....80g  
 砂糖.....大さじ2.5  
 濃口醤油.....大さじ0.5  
 水.....400ml

①一口大に切ったかぼちゃと水煮小豆、砂糖を分量の水で煮る。  
 ②かぼちゃがやわらかくなら、濃口醤油で味をととのえる。

## 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。

