



給食・食育だより



令和6年度 12月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 日	お休み			
2 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(里芋、人参、玉ねぎ)</small>	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	かぼちゃ& にんじんりんぐ
3 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつまいも、人参、白菜)</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のうま煮	★かぼちゃ軟飯
4 水	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、キャベツ、人参)</small>	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮	★お芋クリーム
5 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(里芋、人参、玉ねぎ)</small>	軟飯 さつまいもの煮物 お野菜うどん	ひじきせんべい
6 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつまいも、小松菜、人参)</small>	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のどろどろ煮	ハイハイン
7 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、キャベツ、人参)</small>	軟飯 キャベツのスープ 鶏と野菜の洋風煮	野菜せんべい
8 日	お休み			
9 月	かぼちゃ& にんじんリング	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、玉ねぎ、人参)</small>	軟飯 わかめスープ 白身魚と野菜のどろみあん	小魚せんべい
10 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、ほうれん草、人参)</small>	軟飯 みそ汁 肉じゃが風	バナナ
11 水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(里芋、大根、人参)</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と白菜の煮物	★パン粥
12 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ)</small>	軟飯 野菜スープ じゃが芋とひじきの煮物	野菜せんべい
13 金	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつまいも、人参、小松菜)</small>	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のうま煮	★わかめ軟飯
14 土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、キャベツ、人参)</small>	鶏丼 中華風スープ	ひじきせんべい
15 日	お休み			

★は手作りおやつです(^-^)

	午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
16 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(里芋、ブロッコリー、キャベツ)</small>	軟飯 すまし汁 白身魚とブロッコリーの煮物	ハイハイン
17 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、小松菜、人参)</small>	軟飯 中華スープ かぼちゃと野菜のそぼろ煮	野菜せんべい
18 水	かぼちゃ& にんじんリング	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつまいも、キャベツ、人参)</small>	軟飯 野菜スープ 白身魚と野菜のみそ煮	小魚せんべい
19 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(里芋、玉ねぎ、人参)</small>	軟飯 みそ汁 くたくたうどん	★にんじん軟飯
20 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、ブロッコリー、人参)</small>	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏とブロッコリーの煮物	かぼちゃ& にんじんりんぐ
21 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつまいも、白菜、人参)</small>	鶏丼 すまし汁	野菜せんべい
22 日	お休み			
23 月	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 <small>(里芋、人参、小松菜)</small>	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚とひじきの煮物	小魚せんべい
24 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、人参、ブロッコリー)</small>	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜の豆乳煮	バナナ
25 水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ)</small>	軟飯 キャベツのスープ 鶏と野菜のうま煮	ハイハイン
26 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、人参、キャベツ)</small>	軟飯 すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮	野菜せんべい
27 金	かぼちゃ& にんじんリング	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつまいも、白菜、人参)</small>	軟飯 みそ汁 すき焼き風	★豆乳トースト
28 土	野菜せんべい	愛情弁当		ひじきせんべい
29 日	お休み			
30 月	休園日			
31 火	休園日			

風邪をひいたときの食事

風邪をひいたら水分をしっかり摂りましょう！

発熱・寒気



発熱によって失われる水分や、エネルギー源となるごはん・麺類を摂りましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁や、発汗・殺菌作用のあるネギや生姜などで体を温めましょう。

せき・のどの痛み



のどごしのよいゼリーやプリン、アイスなどでエネルギー補給をしましょう。

下痢・吐き



味の濃いものは避け、消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。

鹿児島の郷土料理 ⑦ぶり大根

鹿児島県の特産品であるプリと大根を使った「ぶり大根」は、プリの旨味と大根の甘みが一体となった冬の定番料理です。鹿児島県ではプリの養殖が盛んにおこなわれており、県の特産品の桜島大根を使ってつくと、さらに美味しさが増します。養殖プリは1年を通して手に入りますが、天然のプリは冬が旬。寒プリとして親しまれ、出世魚ということもあって、縁起物として正月料理の食材としても使われています。桜島大根は、12月末から2月にかけて収穫されて市場に流通す

給食だよりを紙でご覧になりたい方は、出力方法についてホームページに掲載していますので、参考にしてください。

