



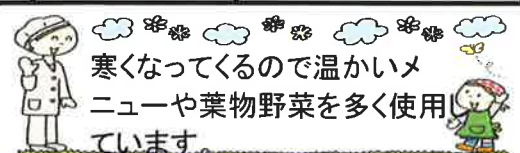
2020. 12月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 火	丸パン ポークビーンズ キャベツコーンサラダ みかん 牛乳	味しらべ	ツナマヨおむすび
2 水	カレーライス ゆで卵 白菜ゆかり和え グレープフルーツ	カルシウム せんべい	パインケーキ 牛乳
3 木	ゆかりごはん さつま芋スープ 鶏ピザ焼き 大根ツナサラダ バナナ	マリー	シュガートースト 牛乳
4 金	さつま芋ごはん わかめみそ汁 あじ竜田揚げ ほうれん草ごまマヨ和え みかん	白い風船	りんごゼリー 牛乳
5 土	のり佃煮ごはん 親子煮 さつま芋みそ和え オレンジ	ぱりんこ	菓子
6 日			
7 月	ふりかけごはん とろろ昆布すまし汁 高野豆腐肉詰め煮 大根酢の物 りんご	カルシウム ウエハース	さつま芋クラスク 牛乳
8 火	高菜ごはん しめじみそ汁 カレイ照り焼き 白菜なめたけ和え 金時豆煮 みかん	味しらべ	あんトースト 牛乳
9 水	ロールパン トマトスープ 鶏マーマレード焼き マカロニサラダ オレンジ	白い風船	ツナ昆布おむすび
10 木	雑穀ごはん にらスープ 揚げぎょうざ ポテトサラダ グレープフルーツ	マリー	コーンホットケーキ 牛乳
11 金	そぼろあんかけうどん レバーみそ煮 ほうれん草ごま和え バナナ	カルシウム せんべい	プリン
12 土	チキンライス オニオンスープ さつま芋サラダ みかん	ポーロ	菓子
13 日			
14 月	ホットドッグ さつま芋ポタージュ サラスパサラダ りんご	ぱりんこ	チーズ蒸しパン 牛乳
15 火	雑穀ごはん 大根みそ汁 鮭香味焼き 白和え グレープフルーツ	カルシウム ウエハース	マシュマロリッツサンド 牛乳
16 水	わかめごはん カイワレスープ チキンステーキ キャベツレーズンサラダ チーズ バナナ	味しらべ	ツナコーンマヨトースト 牛乳
17 木	麦ごはん えのきすまし汁 コロッケ 大根しらす和え オレンジ	カルシウム せんべい	コーンフレーククッキー 牛乳
18 金	たくあんごはん おでん ほうれん草おかか和え みかん	白い風船	ジャムヨーグルト
19 土	< 午前中保育(希望者) >		
20 日			
★21 月	炊き込みごはん 具たくさん汁 鶏ゆず風味焼き かぼちゃ煮物 みかん	カルシウム せんべい	小豆白玉団子 牛乳
22 火	とうもろこしごはん 麩みそ汁 豚しょうが煮 キャベツ塩昆布和え 黒豆煮 バナナ	マリー	フレンチトースト 牛乳
23 水	麦ごはん 豆腐すまし汁 さんまカレー焼き 切り干し大根煮 チーズ グレープフルーツ	カルシウム ウエハース	中華にゅうめん
★24 木	🎄 クリスマス献立 🎄		
25 金	焼き豚ラーメン レバーケチャップ煮 チンゲン菜中華和え オレンジ	ぱりんこ	きなこおむすび
26 土	そぼろ丼 わかめスープ かぼちゃチーズ和え みかん	ポーロ	菓子
27 日			
28 月	豚丼 卵スープ 野菜ハムサラダ ーロゼリー	白い風船	スナックパン 牛乳
29 火	< 休園日 >		
30 水			
31 木			

*行事、材料の都合などにより、
 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 **3歳未満児の10時のおやつには、
 スキムミルクがつきます。



給食だより

12月行事食

- ★21日(月) 冬至献立
- ★24日(木) クリスマス献立
お誕生会

寒くなりこれからは、風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で1年の締めくくりをしましょう☆三

風邪に負けない身体づくり

冬の身体

…寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなりますが、しっかり体の芯から温まる食事、体に熱を蓄える食物をとり、ぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。



風邪をひかない為に

…睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

風邪をひかない食事

①たんぱく質をとる。

→血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。



②脂肪をとる。

→油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。



③ビタミンCをとる。

→寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



④ビタミンAをとる。

→のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。



★大根、カブ、ねぎ、人参など寒くなって味の良くなるものは、体を温めるものが多いので、積極的に取りましょう。きゅうりやトマト、ナスなどは体を冷やしてしまいます。

