



12月の献立



平成30年12月1日発行 エンジェル保育園

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(土)	みそ煮込みうどん (おやつ) 菜めしごはん、牛乳	鶏肉、油揚、赤みそ 牛乳	乾うどん麺 米	人参、干しいたけ、ねぎ 菜めしのもと
3.17(月)	ごはん 高野豆腐のうま煮 白みそ汁 (おやつ) フルーツヨーグルト、お茶	高野豆腐、豚肉 わかめ、白みそ ヨーグルト	米 じゃが芋、油、砂糖	人参、さやいんげん 玉ねぎ パイン缶、黄桃缶、みかん缶
4.18(火)	五目ラーメン ひじきのミルキーサラダ (おやつ) ホットケーキ、牛乳	豚肉 ひじき、ツナ 牛乳	中華麺、片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参、チンゲン菜、もやし、キャベツ ほうれん草、コーン缶
5.19(水)	ごはん みそおでん 酢のもの (おやつ) 野菜とコーンのチャウダー、お茶	生揚げ、はんぺん、赤みそ、うすら卵 わかめ 牛乳、ソーセージ	米 里芋、砂糖 砂糖 じゃが芋	大根 きゅうり、みかん缶 人参、玉ねぎ、れんこん、だいこん、コーン、パセリ
6.20(木)	パン ミートボールシチュー ブロッコリーのごまあえ (おやつ) 鮭めしごはん、牛乳	豚ひき肉 牛乳、鮭	パン 上新粉、じゃが芋、片栗粉、油 すりごま 米、バター	人参、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー しめじ
7(金)	ごはん ぶり大根 金時豆の煮付 みかん (おやつ) ココアブラウニー、牛乳	ぶり 金時豆 牛乳、卵	米 砂糖 砂糖 小麦粉、砂糖、バター	大根、人参、しょうが みかん
8.22(土)	あんかけうどん チーズ (おやつ) 昆布ごはん、牛乳	豚肉 チーズ 牛乳、塩昆布	乾うどん麺、片栗粉 米	人参、ほうれん草、ねぎ
10(月)	中華飯 ひじきの炒め煮 (おやつ) ヨーグルトケーキ、牛乳	豚肉 ひじき、油揚 牛乳、ヨーグルト、卵	米、片栗粉、油、ごま油、 油、砂糖 ホットケーキミックス、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ 人参、さやいんげん レモン
11(火)	ごはん 親子煮 おひたし (おやつ) ピザトースト、牛乳	鶏肉、卵 花かつお 牛乳、ソーセージ、ツナ、チーズ	米 砂糖 パン	人参、玉ねぎ、みつば 人参、ほうれん草、もやし 玉ねぎ、ピーマン、コーン
12.26(水)	パン カリフラワーのクリームシチュー コーンサラダ (おやつ) 中華風まぜごはん、牛乳	鶏肉、スキムミルク、牛乳 牛乳、豚ひき肉	パン 上新粉、じゃが芋、油 砂糖 米、砂糖、油	人参、玉ねぎ、カリフラワー キャベツ、コーン缶 エリンギ、ねぎ、しょうが
13.27(木)	ごはん けんちん汁 南瓜煮付 (おやつ) レモンドーナツ、牛乳	豆腐、鶏肉 牛乳、豆腐	米 油 砂糖 ホットケーキミックス、油	人参、大根、ごぼう、ねぎ 南瓜 レモン
14.28(金)	シーフードスパゲッティ スープ りんご (おやつ) フルーツミックス、牛乳	ツナ、イカ 牛乳	スパゲッティ、油	人参、玉ねぎ、ピーマン えのき、ねぎ りんご パイン缶、黄桃缶、みかん缶
21(金) 誕生会	ケチャップライス スープ ヨーグルト (おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳、生クリーム	米 小麦粉、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、しめじ かぶ、チンゲン菜 みかん缶
25(火) クリスマス会	ごはん 手羽先風から揚げ ポテトサラダ パイン缶 (おやつ) クリスマスケーキ、牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳、卵、生クリーム	米 片栗粉、油、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ 小麦粉、砂糖、バター	しょうが 人参、きゅうり パイン缶 いちご

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。





12月 給食だより

平成30年 12月号 エンジェル保育園 清 真鈴 高橋 愛乃 佐治 恵里

早いもので今年も残すところ1か月となりました、本格的に寒さが厳しくなりますので、今月はシチューやおでんなど体が温まるメニューがたくさん登場します。「あたたかくておいしい！」という子ども達からの嬉しそうな声をもとに、状況に合わせて出来立てを提供できるよう、より一層気をつけていこうと思います。

また、気温が下がり、空気が乾燥する冬はインフルエンザやノロウイルスなどウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、運動をすることで免疫力を高め、冬を元気に過ごしていきましょう！今月はそのポイントをお伝えしたいと思います。

冬を元気に過ごそう



免疫力アップ ～免疫力はどうやって高めるの？～

- ①バランスよく食べる⇒体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるためにはたんぱく質や様々なビタミンが必要です。主食・主菜・副菜を準備し、季節の食材を積極的に食べることがおすすめです。
- ②体を温める⇒この時期、冷たい食べ物は避けましょう。中でも生姜やねぎ、にんにくはからだを温める作用があります。
- ③腸内環境を整える⇒発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう。(納豆・ヨーグルト・昆布など)

体調を崩してしまった・・・ ～どんな対応策があるの？～

- ◎嘔吐がある時は⇒嘔吐直後は飲食を控え、吐き気がおさまったら少量の水から取り始め、徐々に食べていきましょう。
- ◎下痢がある時は⇒まずは脱水に気をつけます。嘔吐がなければ水分をしっかりと補給し必要に応じてイオン飲料も利用すると良いでしょう。また消化の良いもの(おかゆ・雑炊・うどん・茶碗蒸し・豆腐など)を食べるように心がけましょう。
- ◎熱がある時は⇒体温を下げるためにたくさんの汗をかくので、水分をしっかりととりましょう。
- ◎のどが痛い時は⇒香辛料などの刺激の強いものを避け、なめらかで口当たりの良いもの(茶碗蒸し・ゼリーなど)にしましょう。

献立紹介 ☆豆腐の五目煮☆

☆材料☆ (2人分)

- ・豆腐：140g
- ・豚肉：40g
- ・生姜：1片
- ・酒：大さじ1
- ・春雨：10g
- ・玉ねぎ：50g
- ・人参：40g
- ・ねぎ：10g
- ・みりん：小さじ1
- ・醤油：小さじ2
- ・本だし：小さじ2
- ・片栗粉：小さじ2

☆作り方☆

- ①豚肉は2cm幅ほどにカットをし、★の部分と合わせておく。(生姜はすりおろして合わせる。)
- ②豆腐はさいの目、玉ねぎはくし形、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。春雨は戻してから、2cm幅ほどに切る。
- ③みりん、醤油、本だし、水大さじ4、①、玉ねぎ、人参を鍋に入れて煮立たせる。あくが出てきたらある程度取る。
- ④豆腐、春雨、ねぎの順番で鍋に入れて火を通していき、片栗粉でとろみをつけて完成！

片栗粉でとろみをつけているので冷めにくく、寒い時期にぴったりなおかずです！