



12月給食献立表

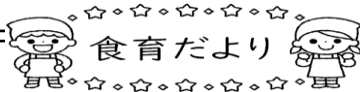


2023年度

あいのそのこども園

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える			
1(金)	ごはん 焼きサバ ほうれん草のじゃこ和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○さば 食塩 □ほうれん草 □もやし ○じゃこ 濃口醤油 みりん ○豆腐 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	□みかん △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳		
2(土)	ミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん △調合油 □ケチャップ □トマトピューレ △三温糖 ウスターソース コンソメ			
4(月)	肉味噌そば 大根の煮物	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □だいこん □にんじん ○油揚げ △三温糖 酒 濃口醤油 薄口醤油 かつお・昆布だし	人参ケーキ ○ぼりぼり小魚 □ブルー ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター △三温糖 □にんじん □レモン果汁 (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)	
5(火)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 ○大豆 □ひじき □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 △調合油 □こまつな ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △ポップコーン △ラムネ ○牛乳		
6(水)	チキンカレー 青菜のごま酢和え 牛乳	△精白米 ○鶏肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん カレールウ コンソメ ○豆乳 □もやし □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○牛乳	米粉の蒸しパン □ブルー △スティックゼリー ほうじ茶	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 (以上児)	
7(木)	コーンご飯 すき焼き風煮物 じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○牛肉 ○焼き豆腐 □にんじん □はくさい △調合油 濃口醤油 みりん ○卵 △三温糖 △じゃがいも □長ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	□りんご △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま	
8(金)	ごはん ブルコギ風 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 ○牛肉 濃口醤油 □生姜 にんにく 酒 △調合油 □たまねぎ □ピーマン 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 中華だし □ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 □にんじん ○豆みそ かつお・昆布だし	ツナパン △ひじきあられ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □たまねぎ △マヨネーズ	
9(土)	やきそば	△やきそば麺 ○豚肉 □キャベツ □にんじん □ピーマン □青のり ○かつお節 ウスターソース やきそばソース △調合油			
11(月)	ごはん 焼きカレイ 野菜煮豆 えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 ○大豆 □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 □えのき □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	□みかん △胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
12(火)	ミックスサンド 鶏と白菜のスープ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □きゅうり ○卵 □いちごジャム ○鶏肉 □はくさい □にんじん コンソメ 酒 みりん ○牛乳	ゆかりおにぎり △かぼちゃポーロ ほうじ茶	△精白米 □ゆかり	
13(水)	ごはん サバの煮つけ チンゲン菜のおかかあえ かぶと人参の味噌汁	△精白米 ○さば □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □チンゲン菜 □にんじん ○かつお節 濃口醤油 みりん □かぶ □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	ラスク △ねじりん棒 ○牛乳	△食パン △三温糖 △バター ※小麦	
14(木)	ごはん ローストチキン ひじきとキャベツのごま酢和え かぼちゃのポタージュ	△精白米 ○鶏肉 □たまねぎ □生姜 □にんにく みりん 濃口醤油 △調合油 □ひじき □キャベツ □にんじん 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま □かぼちゃ □たまねぎ ○豆乳 コンソメ	□オレンジ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦	
15(金)	そばろ井 ぶたじる	△精白米 △調合油 ○豚ミンチ 濃口醤油 △三温糖 みりん □生姜 □ほうれん草 濃口醤油 ○豚肉 ○豆腐 □だいこん □にんじん □ごぼう △さつまいも □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ みりん △調合油	スイートポテト △ポテトチップス ○牛乳	△さつま芋 ○牛乳 △三温糖 △バター	
16(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ □にんじん □長ねぎ □生姜 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし			
18(月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのごまみそ和え わかめのスープ	△精白米 ○鶏肉 食塩 △調合油 □にんにく □たまねぎ □ホールトマト缶 ウスターソース □ケチャップ コンソメ 鶏がらだし □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま □わかめ □コーン □しめじ □青ねぎ 中華だし 薄口醤油	□バナナ △畑のスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦	

19(火)	コッペパン キャベツときゅうりのサラダ クラムチャウダー 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 □キャベツ □きゅうり □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 ○ベーコン △調合油 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○あさり コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 ○牛乳	わかめおにぎり □ブルー △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 □わかめ 食塩 酒 (以上見)
20(水)	じゃこご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 わかめとふの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 ○絹揚げ □にんじん □たまねぎ □チンゲン菜 □生姜 △ごま油 中華だし △砂糖 濃口醤油 △ごま油 △片栗粉 □わかめ □えのき △ふ、かつお・昆布だし ○豆みそ	□りんご △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦
21(木)	ごはん ぶりの煮つけ ひじきのサラダ 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○ぶり □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □ひじき □にんじん □きゅうり □キャベツ ○ツナ □コーン 濃口醤油 △三温糖 米酢 △調合油 ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	オレンジケーキ △おからスナック ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 △調合油 △三温糖 □マーマレード
22(金)	ふりかけご飯 からあげ フライドポテト ツナとブロッコリーのサラダ 中華スープ マスケットゼリー 牛乳	△精白米 ふりかけ ○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △調合油 △フライドポテト △調合油 食塩 □ブロッコリー □コーン ○ツナ □パプリカ △調合油 米酢 △三温糖 食塩 □わかめ □コーン □青ねぎ 中華だし 薄口醤油 △片栗粉 □マスケットジュース □寒天 △三温糖 ○牛乳	カステラ △小魚せんべい ほうじ茶	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、えび、ごま
23(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
25(月)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ほうれん草の和え物 えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○たら △塩こうじ □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん □えのき □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
26(火)	麻婆丼 けんちん汁	△精白米 ○豚ミンチ ○豆腐 □たまねぎ □にんじん □にら にんにく □生姜 △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △片栗粉 △ごま油 中華だし ○絹揚げ ○鶏肉 □だいこん △さといも □ごぼう □にんじん かつお・昆布だし 濃口醤油 △ごま油	米粉のレーズン 蒸しパン □ブルー △スティックゼリー ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □レーズン (以上見)
27(水)	お弁当		□パイナップル △揚げあられ ○ラムネ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
28(木)	お弁当		△こつぶじゃがあられ △かぼちゃポーロ □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	(以上見)



寒さも本格的になってきました。今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待っていますね。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に過ごしましょう♪

毎日できる感染症対策！『よく噛もう』唾液のパワー！！

自浄作用がありたくさんの成分が含まれている唾液。その中でも注目したいのがIgA(免疫グロブリンA)という抗菌物質。口は外界と接する最も大きな粘膜で、ウイルスなどは基本的に粘膜から侵入します。口の中に侵入したウイルスや細菌は、IgAに取り囲まれ唾液で流されてしまうので、簡単には粘膜に侵入できません。しかし唾液が少なかったり口の中が乾燥していたりすると、IgAが足りず、ウイルスや細菌が粘膜から取り込まれる可能性が高まってしまいます。つまり、唾液をしっかり分泌させることが、ウイルスや細菌を体内に侵入させないようにすることに繋がります。唾液が分泌される唾液腺は口やあごを動かすことで刺激され、分泌が促進されるので、『よく噛む』ことが唾液をしっかり分泌させる一番の方法です。包丁の代わりに前歯を使う、フードプロセッサーの代わりに奥歯を使うというイメージで、いつもよりちょっと大きめに食材を切ってみたり、歯ごたえを残してみたりしてはどうでしょうか。食感の異なる食材を意識して取り入れてみるなど、ちょっとした工夫で『よく噛む』動きを引き出しましょう。ポイントは料理に手をかけすぎない事！唾液をたくさん出して、ウイルスや細菌を体に侵入させないようにしましょう。噛むことで体温も上昇するので、免疫力アップにも効果的ですよ♪

※ひと口大は一人ひとり異なります。大きめに切る際は子どもの食べ方に注意して気を付けましょう。
また、丸いものは喉に詰まる可能性があるのでカットしましょう！



腸内環境を整えよう！

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるとわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



根菜で体を温めよう！

冬は、かぶや蓮根などの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われる生姜は、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜をじょうずに使って、冬を乗り切りましょう。

お知らせ

27(水)、28日(木)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。