



12月 給食だより



令和6年 12月
よろこび保育園給食室

12月のテーマ 給食の約束

【食育目標】

○楽しい雰囲気づくりで仲良く食べよう！



ウイルスに負けない身体づくり！

今年も残りわずかとなりましたね。
12月の食育のテーマは、楽しく仲良く食べるです。
笑顔で食事をする事で、美味しい記憶、楽しく笑顔で食べた記憶、お友達と会話をした記憶を無意識のうちに脳裏とその小さな身体全体に刻み込んでいます。クラスのお友達と仲良く給食を食べる事で、健康で元気に、そして楽しく今年も残り1か月を過ごしてくれるといいなと思います。

白血球には、免疫を担当する細胞が集まっています。体温が上がると血流が良くなり、白血球が体中をめぐる事で、免疫力が発揮されます。また、免疫力を高めるには、「睡眠」「運動」「食事」の三つの要素も大切です。

①たんぱく質で筋肉をつける！

体温を上げるには体内に熱を作る必要があります。筋肉は常にエネルギーを代謝して熱を作ってくれています。なので、たんぱく質をしっかり摂って筋肉をつける事が大切です。また、たんぱく質は、免疫細胞を作る材料になります。

たんぱく質となる食材：肉類、魚介類、卵、大豆製品

②腸内環境を整える！

腸には、免疫細胞の60～70%が集まっているといわれており、腸内環境を整えることはさまざまな病気への抵抗力をアップさせることに繋がります。

●食物繊維をしっかりとうろ！

便秘の予防・解消に効果があるとともに、善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整えます。

食物繊維の多い食べ物：きのこ類、海藻類、ごぼう、豆類、芋類

●発酵食品で善玉菌アップ！

乳酸菌や納豆菌などが含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

発酵食品：納豆、みそ、漬物、ヨーグルト



今月のレシピ

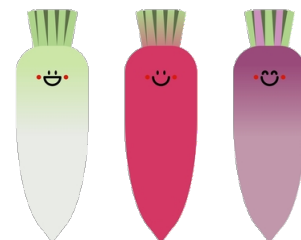
大根もち

大根には、消化を助けたり、免疫機能を高める効果もあるビタミンCも豊富だよ！！

材料	一人分
大根	30g
ねぎ	3g
ウィンナー	5g
米粉	8g
片栗粉	8g
★あまくち	1g
★ごま油	0.4g

作り方

- ①大根をすりおろす
- ②ねぎ・ウィンナーを刻む
- ③大根・ねぎ・ウィンナー・米粉・片栗粉を全部混ぜる
- ④オープンにクッキングシートを引き③を薄くのばす
- ⑤180度のオープンで20分焼く
- ⑥最後にあまくちとごま油をぬる



☆☆☆☆☆☆☆☆ 12月の献立表 ☆☆☆☆☆☆☆☆

令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
2	月	牛乳 せんべい	牛肉丼 きゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 豆腐と黒ごまマフィン	牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ わかめ りんご ホットケーキミックス粉 バター 卵 豆腐 黒ごま
3	火	牛乳 ビスケット	魚の豆乳コンソース 中華スープ フルーツ	牛乳 わかめおにぎり	鮭 豆乳 玉ねぎ クリームコーン缶 ベーコン チンゲン菜 人参 もやし 竹の子 きくらげ パナナ わかめ 白ごま
4	水	牛乳 カミカミ昆布	豚肉のマーマレード煮 みそ汁 フルーツ	牛乳 きなこトースト	豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 えのき 人参 マーマレード かぼちゃ しめじ キャベツ 油揚げ みそ みかん 食パン きな粉 マーガリン
5	木	牛乳 フルーツ	魚の西京焼き ひじき煮 のっぺい汁	牛乳 キャラメルポテト	さば みそ ひじき 人参 椎茸 油揚げ いんげん 里芋 豆腐 ごぼう 大根 鶏肉 ねぎ こんにゃく さつま芋 バター
6	金	牛乳 ウエハース	チキンカツ ドレッシングサラダ 春雨スープ	牛乳 じゃこおやき	鶏肉 薄力粉 パン粉 ブロッコリー きゅうり 人参 なら かまぼこ 春雨 小松菜 椎茸 玉ねぎ 薄力粉 卵 山芋 ちりめん キャベツ
7	土	牛乳 クラッカー	洋風スープパグティ サラダ フルーツ	牛乳 おかし	スパゲッティ麺 玉ねぎ ほうれん草 ウィンナー しめじ ツナ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ パナナ おかし
9	月	牛乳 ビスケット	白菜のクリームシチュー ポパイサラダ フルーツ	牛乳 ココアゼリー せんべい	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 シチューールウ 牛乳 ほうれん草 キャベツ コーン マヨドレ ごま みかん 牛乳 ココア せんべい
10	火	牛乳 フルーツ	魚のチーズフライ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	牛乳 金時煮豆	鮭 薄力粉 パン粉 粉チーズ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ チンゲン菜 人参 もやし きくらげ しめじ 金時豆
11	水	牛乳 チーズ	ポークチャップ ジュリアンスープ フルーツ	牛乳 洋風かりんとう	豚肉 玉ねぎ パプリカ ビーマン トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ベーコン キャベツ コーン パセリ りんご チーズ 卵
12	木	牛乳 クラッカー	魚のバター醤油焼き 青菜ときこのごま和え みそ汁	牛乳 チキンサンド	カレイ バター ほうれん草 えのき 人参 ごま 豆腐 玉ねぎ 椎茸 小ねぎ わかめ みそ ロールパン 鶏ミンチ
13	金	牛乳 せんべい	豆腐のミートローフ コールスローサラダ ミルクスープ	牛乳 いきなり蒸しあんまん	豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 コーン キャベツ きゅうり マヨドレ ベーコン じゃが芋 ほうれん草 牛乳 ホットケーキミックス粉 こしあん さつま芋
14	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん 野菜の和え物 フルーツ	牛乳 おかし	中華麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし かまぼこ ねぎ コーン 牛乳 キャベツ きゅうり ごま パナナ おかし
16	月	牛乳 ウエハース	冬野菜カレー ひじきと切干大根のサラダ フルーツ	牛乳 米粉のスコーン	豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根 カレールウ ひじき 切干大根 きゅうり りんご 米粉 牛乳 レーズン マーガリン
17	火	牛乳 フルーツ	魚のソース煮 もやしのおかか和え みそ汁	牛乳 焼きプリンタルト	さば ウスターソース キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 油揚げ わかめ えのき 小ねぎ みそ 焼プリンタルト
18	水	牛乳 クラッカー	ほうれん草とチーズのオムレツ さっぱり和え お豆のスープ	牛乳 切干大根のおにぎり	豚ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 卵 牛乳 チーズ ブロッコリー きゅうり コーン ウィンナー 大豆 キャベツ じゃが芋 トマト ケチャップ 切干大根 ベーコン
19	木	牛乳 せんべい	肉豆腐 根菜汁 フルーツ	牛乳 芋あんパイ	牛肉 豆腐 白菜 もやし 人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく 大根 れんこん ごぼう 小ねぎ みかん さつま芋 パイシート
20	金	牛乳 ビスケット	和風うどん かき揚げ フルーツ	牛乳 フルーツサンド	うどん わかめ コーン えび 玉ねぎ 人参 いんげん 卵 トマト パナナ ロールパン 生クリーム パイン缶 みかん缶
21	土	以上児発表会			
23	月	牛乳 クラッカー	中華丼 コーンサラダ フルーツ	牛乳 大根もち	豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 竹の子 もやし かまぼこ ねぎ ハム きゅうり コーン マヨネーズ ケチャップ ブロッコリー りんご 大根 ねぎ ウィンナー
24	火	牛乳 フルーツ	パン フライドチキン トマト グラタン ポトフ	牛乳 クリスマスクッキー	パン フライドチキン トマト 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ しめじ チーズ ベーコン じゃが芋 キャベツ パセリ 小麦粉
25	水	牛乳 チーズ	豚汁 ポテトサラダ 鶏の照り焼き	牛乳 メロンパン	豚肉 大根 里芋 人参 こんにゃく 油揚げ ごぼう 椎茸 ねぎ みそ 鶏肉 じゃが芋 きゅうり コーン マヨドレ メロンパン
26	木	牛乳 せんべい	ピラフ ハンバーグ ジュース ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ケーキ	玉ねぎ ウィンナー 人参 グリーンピース 合ミンチ ビーマン パン粉 大根 ブロッコリー きゅうり キャベツ えのき チンゲン菜 ケーキ
27	金	牛乳 ウエハース	おでん 鶏のパン粉焼き フルーツ	牛乳 おかし	大根 里芋 厚揚げ ちくわ こんにゃく 馬すじ 鶏肉 チーズ トマト パナナ おかし
28	土	牛乳 ビスケット	まぜごはん フライ スープ	牛乳 おかし	玉ねぎ 人参 ほうれん草 フライ キャベツ しめじ じゃが芋 おかし

★24日(火) クリスマス会、26日(木) お誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆20日(金)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★