



給食だより 12月

寒さに負けない栄養素！



《体を温める》

炭水化物 … 外の寒さに体力を奪われてしまわないよう、熱をつくり体を温めます。(ご飯、パン、麺類、イモ類)

脂肪 … 熱をつくり、体を温めます。摂り過ぎは生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。(油、バター)

《抵抗力をつける》

ビタミンA … 皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。(緑黄色野菜)

ビタミンC … 抵抗力を高めてくれます。体内に蓄えておくことができないので毎日撮ることが大切です。(淡色野菜、イモ類、果物)

日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	金	ヨーグルト	煮物・ゆで野菜・清し汁・トマト	えびのよせ揚げ・ゆで野菜・清し汁・トマト	焼きいも
2	土	せんべい	チャンポン・大豆の甘煮・果物		おにぎり
3	日				
4	月	食パン	魚のおろし煮・かぼちゃサラダ・清し汁・トマト		ブラマンジェいちごソース
5	火	クラッカー	シチュー・バンサンスウ・果物	ポークカレー・バンサンスウ・果物	チーズ蒸しパン
6	水	バナナ	鶏肉のマーマレード煮・ポテトサラダ・チンゲン菜のスープ・トマト		野菜クラッカー
7	木	棒チーズ	肉じゃが・酢の物・みそ汁・果物		きな粉マカロニ
8	金	ポーロ	きのこグラタン・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・トマト		フルーツサンド
9	土		みつばちブンブンパーティー		
10	日				
11	月	ビスケット	魚の塩焼き・酢の物・みそ汁・トマト		黒糖蒸しパン
12	火	ヨーグルト	ツナと切干大根の炒め物・大豆サラダ・清し汁・果物		たこ焼き風
13	水	食パン	タンドリーチキン・和え物・コンソメスープ・トマト		キャラメルポテト
14	木	せんべい	ベーコンの炊き合わせ・ゆかり和え・みそ汁・果物		変わり焼きおにぎり
15	金	バナナ	魚の煮つけ・和え物・野菜スープ・果物	魚のかば焼き・和え物・野菜スープ・果物	二色ゼリー
16	土	クラッカー	ハヤシライス・野菜サラダ・果物		あんパン
17	日				
18	月	棒チーズ	高野豆腐の卵とじ・ほうれん草のサラダ・みそ汁・果物		ヨーグルトムース
19	火	ポーロ	ミートローフ・ブロッコリーのおかか和え・コンソメスープ・トマト		ぜんざい
20	水	食パン	魚の照り焼き・切干大根のごま酢和え・清し汁・果物		フルーツヨーグルト
21	木	バナナ	さつま芋がゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 わかめスープ・果物	カレーピラフ・唐揚げ・ゆで野菜 わかめスープ・果物	ケーキ
22	金	せんべい	ごぼうとこんにゃくのみそ煮・チンゲン菜の和え物・清し汁・トマト		フレンチトースト
23	土		天皇誕生日		
24	日				
25	月	ビスケット	魚のムニエル・海藻サラダ・清し汁・トマト		チョコチップスコーン
26	火	棒チーズ	おでん・ほうれん草の磯和え・果物		ジャムクッキー
27	水	バナナ	中華丼・ナムル・果物		キャロットケーキ
28	木	ポーロ	魚の人参みそ焼き・和え物・かき玉汁・トマト		チーズ饅頭
29	金	クラッカー	年越しうどん・かぼちゃの昆布煮・果物		ホットケーキ
30	土	せんべい	豚丼・がんもどきの甘煮・果物		クラッカーサンド
31	日		大晦日		