

12月給食献立表 (中期食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付		1日	2日	3日	4日
昼食	~おしらせ~ みんなで楽しく同じ給食を味わうために、今年度中は鶏卵を除去します。ご理解いただきますようお願いいたします。	パンがゆ 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	おかゆ つくね 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ ツナ煮 たたききゅうり スープ フルーツ	肉うどん キャベツの塩和え ヨーグルト
午後のおやつ		しらすおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		鶏肉/パン	鶏肉・豆腐・おから/米	鶏肉・ツナ/米	鶏肉/うどん
身体を守る		玉葱・きゃべつ・きゅうり・人参・かぶ	白菜・いんげん・人参	人参・小松菜・きゅうり・チンゲンサイ	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	おかゆ 鶏肉煮 きゅうり みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭の味噌煮 温野菜 すまし汁 フルーツ	おかゆ/鶏肉煮 南瓜のチーズ和え フルーツヨーグルト	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ/鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ/鶏野菜煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉/米	鮭/米	鶏肉・粉チーズ/米	鶏肉/米	鶏肉/米	鶏肉/米
身体を守る	きゅうり・キャベツ・ほうれん草	キャベツ・人参・インゲン・大根	キャベツ・人参・南瓜	なす・人参・キャベツ・かぶ・ほうれん草	キャベツ・ほうれん草・人参・白菜・大根	玉葱・人参・キャベツ

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え すまし汁 ヨーグルト	おかゆ 鮭煮 野菜あえ みそ汁 フルーツ	味噌煮込みうどん マッシュポテト フルーツ	おかゆ 鶏のさっぱり煮 八宝菜 みそ汁 フルーツ	おかゆ/肉じゃが サラダ スープ フルーツポンチ	おかゆ/鶏野菜煮 サラダ ゼリー
午後のおやつ	パンがゆ 麦茶	お菓子 麦茶	おほかおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉/米	鮭・豆腐/米	鶏肉/うどん	鶏肉/米	鶏肉/米	鶏肉/米
身体を守る	ほうれん草・人参・大根	人参・ほうれん草	白菜・人参・玉葱・じゃが芋	玉葱・人参・白菜・かぶ	じゃが芋・玉葱・人参・きゅうり・レタス	キャベツ・玉葱・人参・きゅうり・インゲン

★クリスマスイヴ★

★クリスマス★

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	おかゆ 鶏肉煮 にんじんしりしり みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	パンがゆ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ 鱈の煮付け 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ 照り焼きチキン サラダ スープ ヨーグルト	うどん じゃが芋のチーズ焼 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	枝豆と鮭のおじや 麦茶	パンがゆ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉・ツナ/米	鶏肉/米	鶏肉/食パン	鱈/米	鶏肉/米	鶏肉・粉チーズ/うどん
身体を守る	玉葱・グリーンピース・人参・インゲン・チンゲンサイ	キャベツ・ほうれん草・人参	トマト・じゃが芋・人参・きゅうり・小松菜	きゅうり・大根・絹さや・じゃが芋	玉葱・ブロッコリー・トマト	玉葱・小松菜・人参・じゃが芋

日付	27日	28日	★免疫力を高める食材★
昼食	おかゆ 鶏肉煮 トマト みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鱈煮 野菜和え みそ汁 ゼリー	免疫力が高いと感染症などにかかりにくくなります。あたたかく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。 ○たんぱく質(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など) →免疫細胞を活性化させる働きがあります。 ○ビタミン類(野菜、果物、ナッツ類など) →ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。 ○発酵食品(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど) →免疫細胞の60~70%は腸内にあります。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす	鶏肉/米	鱈/米	
身体を守る	トマト・大根・白菜・人参	人参・絹さや・キャベツ・ほうれん草	