

# 令和6年12月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
2 ごはん 照り焼きソースハンバーグ 甘酢野菜 コーンスープ  ミルク せんべい	3 のりごはん 肉うどん 三色サラダ バナナ  ミルク ココア蒸しパン	4 麦ごはん にらと卵の炒め煮 すまし汁 りんご  ミルク キャロットケーキ	5 ひじきごはん 魚のカレー竜田揚げ 切り干し大根のナムル みそ汁  ミルク ミニピザ	6 ごはん 肉じゃが みそ汁 みかん  ミルク ジャムサンド	7 食パン ひき肉のマカロニシチュー 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト  お茶 おかかおにぎり
9 ミルクロールパン スープパグッティ マカロニサラダ キウイフルーツ  お茶 豚にらおにぎり	10 ごはん 豚肉の柳川もどし みそ汁 みかん  ミルク きなこドーナツ	11 ごはん 魚のマヨ和え ごま酢和え みそ汁  ミルク 塩パン	12 ふりかけごはん 五目煮豆 きつね汁 りんご  ミルク 豆腐団子	13 ごはん タンドリーチキン 野菜サラダ しめじスープ  飲むヨーグルト コーンスナック	14 お遊戯会  
16 ごはん 中華風卵焼き コロコロサラダ キャベツスープ  ミルク シュガートースト	17 麦ごはん ひき肉豆腐 みそ汁 みかん  飲むヨーグルト さつまいもクッキー	18 ミルクロールパン ポトフのカレー風煮 コールスローサラダ ヨーグルト  お茶 青のりじゃこおにぎり	19 (おにぎり・魚の南蛮漬け・鶏肉の みそ焼き・焼きそば・納豆の和え物 ・野菜の中華和え・さつま汁・フチ ゼリ)	20 ごはん 鶏肉と筍のつくね 青菜とマカロニのごま和え みそ汁  ミルク じゃがいものパン粉焼き	21 冬野菜のあんかけ丼 豚汁 バナナ  ミルク 黒糖お麩ラスク
23 ごはん ケチャップミートローフ さつまいものサラダ かき玉スープ  ミルク カリカリトースト	24 ツリーライス フライドチキン スパゲッティサラダ クリームコーンスープ  ミルク クリスマスケーキ	25 のりごはん 肉団子の味噌スープ 紅白なます ヨーグルト  ミルク スノーボールクッキー	26 ひじきごはん 魚の香味焼き わかめの酢の物 みそ汁  ミルク ツナマヨパン	27 ごはん 豚肉のソース焼き 三色ナムル みそ汁  ミルク ブルーベリージャムパウンド	28 みそカレー コーンサラダ バナナ  飲むヨーグルト メロンパン

## ～風邪などの感染症に負けない体づくり～

身体に必要な栄養を補給するためには、しっかり食べることが大切です。

1日3食、毎食主食と主菜、副菜の3つはそろえるようにしましょう。

○緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、ウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。必要に応じてビタミンAに変わります。

○ビタミンCは熱で壊れやすいため、生のまま食べる果物はビタミンCを効率よく摂取できます。

野菜と果物は風邪予防のためにもしっかり食べてもらいたい食材です♪

**風邪をひかないために効果的な栄養素**

**ビタミンA** 粘膜の健康を保ち、ウイルスの侵入を防ぐ!

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー

**ビタミンC** ウイルスに対する抵抗力を高める

さつまいも ブロッコリー ピーマン みかん

## ◆献立紹介◆ 『シシリアンスパゲッティ』 ミルクでまろやかな味つけになっています!

【材料】(作りやすい分量)

スパゲッティ	160g	豚ひき肉	50g	人参	100g	玉葱	120g	ピーマン	50g
コーン	4g	まぐろ水煮	1缶	薄口醤油	2g	コンソメ	0.1g	脱脂粉乳	2g
小麦粉	2g	マーガリン	2g						

【作り方】

- ①スパゲッティは茹でておく。人参、玉葱はみじん切りにする。
- ②鍋にマーガリンを入れて溶かし、豚ひき肉とまぐろ水煮を炒める。火が通ったら①の野菜を加え、炒める。
- ③少量の水を加え、煮ていく。野菜が柔らかくなったらコーンを入れる。
- ④最後に調味料を入れて味つけをし、小麦粉でとろみを付ければ出来上がり!

