



平成30年度

12月 給食だより

相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	からだの調子をよくなる
3	月	ヤクルト	たまご丼 れんこんサラダ プチトマト	ミルクココア シリアルクッキー	卵 ハム スキムミルク	小麦粉 コーンフレーク 米	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ れんこん コーン きゅうり トマト
4	火	ホットミルク	すき焼きうどん ブロッコリーのおかか和え チーズキャッチ みかん	お茶 ラップおにぎり	牛肉 豆腐 チーズ	うどん 麺 米	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ブロッコリー みかん わかめ
5	水	牛乳 せんべい	ごぼうのから揚げ 肉団子のスープ 油揚げと小松菜の煮びたし ふりかけ い	牛乳 りんごとお芋のパイ	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	春雨 さつまいも 米	ごぼう 玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜 小松菜 しめじ いちご りんご
6	木	りんごジュース	サンドイッチバイキング コンソメスープ フライドポテト グレープゼリー	プリン	卵 ハム チーズ ウインナー	食パン じゃが芋	きゅうり レタス トマト コーン 玉ねぎ
7	金	牛乳 パン	魚の野菜あんかけ わかめのみそ汁 レタス	ホットミルク 煮豆	白身魚 豆腐 スキムミルク いんげん豆	米	ほうれん草 しいたけ 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ レタス
8	土	牛乳	ポトフ スパゲッティサラダ みかん缶	牛乳 ココナッツサブレ	ウインナー ハム 牛乳	じゃが芋 スパゲッティ 米(パン)	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり 黄ピーマン みかん缶
10	月	バナナ	鮭のみそ焼き 豆腐のお吸い物 ひじき煮 プチトマト	きな粉ミルク まがりせんべい	鮭 豆腐 丸天 牛乳 スキムミルク きな粉	こんにやく 米	えのき 玉ねぎ ねぎ ひじき いんげん 人参 トマト
11	火	オレンジジュース	肉じゃが ほうれん草のごま和え ソーセージ のり納豆 りんご	牛乳 肉まん	豚肉 ちくわ ソーセージ 納豆 牛乳	しらたき じゃが芋 強力粉 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 きゅうり りんご しいたけ 筍
12	水	ホットミルク ソーセージ	鶏のレモン風味焼き ドレッシングサラダ シーフードチャウダー	牛乳 米粉のパウンドケーキ	鶏肉 卵 チーズ えび いか あさり 牛乳	米(パン) 米粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース
13	木	牛乳 パン	ワカメ入り卵焼き 白菜としいたけのみそ汁 人参サラダ パイン缶	お茶 きな粉かぼちゃ	卵 かにかま 油揚げ きな粉	米	わかめ 白菜 しいたけ ねぎ 人参 パイン缶 かぼちゃ
14	金	牛乳 クッキー	魚フライ 中華風スープ 塩っぺ漬け ブロッコリー	ミルクココア パナナ	白身魚 卵 スキムミルク	米	もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ しいたけ 人参 大根 キャベツ ブロッコリー パナナ
15	土	牛乳	スパゲッティナポリタン パンプキンサラダ 黄桃缶	豆 サブレ	ベーコン ハム 豆乳	スパゲッティ 米(パン)	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ビーマン エンギ トマト缶 きゅうり かぼちゃ もも缶 玉ねぎ 筍 しいたけ 人参 ねぎ わかめ きゅうり かぼちゃ みかん
17	月	ヤクルト	麻婆豆腐 イカとワカメの酢の物 かぼちゃのオリーブ焼き みかん	牛乳 大学芋	合びき肉 豆腐 イカ 牛乳	春雨 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう れんこん キャベツ
18	火	牛乳 パン	鮭の塩焼き かきたま汁 五目豆 チーズキャッチ	牛乳 お好み焼き	鮭 卵 大豆 丸天 チーズ 牛乳	こんにやく 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう れんこん キャベツ
19	水	お茶 せんべい	チキンカツ パンプキンスープ カリコリサラダ レタス パナナ	ホットミルク サブレ	鶏肉 卵 生クリーム チーズ ハム スキムミルク 牛乳	米(パン)	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 大根 レタス パナナ
20	木	きな粉ミルク	筑前煮 豆腐サラダ 梅納豆 いりこ ぶどうジュース	牛乳 ごまトースト	鶏肉 うずら卵 丸天 豆腐 焼豚 納豆 牛乳	こんにやく 里芋 食パン 米	筍 人参 しいたけ れんこん ごぼう いんげん きゅうり わかめ 黄ピーマン 梅漬
21	金	クッキー	カレーライス マカロニサラダ プチトマト りんご	カップヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト	じゃが芋 マカロニ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ トマト りんご
22	土	牛乳	雑煮(うどん) パン みかん	牛乳 お菓子	鶏肉 牛乳	うどん 麺 米(パン)	しいたけ ごぼう 白菜 人参 みかん
25	火	ヤクルト	クリスマスパーティー オムライス コンソメスープ 煮込みハンバーグ	オレンジジュース カップケーキ	卵 チーズ ベーコン 合びき肉 豆腐	米 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ グリーンピース 人参 ほうれん草 トマト
26	水	牛乳 せんべい	かぶとほうれん草のクリーム煮 ドレッシングサラダ チーズキャッチ りんご	お茶 ぜんざい	鶏肉 牛乳 ハム チーズ 小豆	じゃが芋 団子の粉 米(パン)	かぶ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり りんご
27	木	きな粉ミルク	ししゃもフライ すいとん汁 春雨サラダ レタス	ホットミルク ぼたぼた焼き	ししゃも 卵 豚肉 かにかま スキムミルク	春雨 米	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり レタス
28	金	牛乳 パン	年越しうどん コロッケ スライスきゅうり みかん	牛乳 手作りパン	かまぼこ 合びき肉 卵 牛乳	うどん 麺 じゃが芋 強力粉 米	人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり みかん

3つのグループについて

- 赤:**主に血や身体の筋肉をつくる働きをします。
(例)魚・肉類、乳製品、卵、豆など
- 黄:**身体のエネルギーとなる働きをします。
(例)お米、パン、芋、油、糖類など
- 緑:**身体の調子を整える働きをします。
(例)野菜類、海藻類、果実類

この赤・黄・緑のどれかが欠けてしまうと、どうしても栄養に偏りが生じてしまい、身体に悪影響となります。これらの食材をバランスよく摂らなくては意味がありません。
例えば、以下のようなメニューであれば、赤・黄・緑がバランスよく入っている食事となります。

- ごはん → 黄
 - お浸し → 緑
 - 味噌汁 → 赤・緑
 - 焼き魚 → 赤
- バランスという部分については「一汁三菜」と呼ばれる日本古来からの食べ方を意識すれば、自然とバランスの良い食事となります。
主食として白米を食べ、お魚、野菜、味噌汁、果物といったように出来るだけ多くの種類を食べるようにすれば良いのです。



黄組のクラスには3つのグループの表を掲示しています。
来月からの食育活動の1つとしてこれらのことを子供に伝えていこうと思っています。



- 6日 誕生会
 - 22日 もちつき (赤組・桃組・黄組はエプロン・三角巾の準備をお願いします。)
 - 25日 クリスマスパーティー
- ※この日は赤組・桃組・黄組の主食は園で準備しますので、**ご飯はいりません。**

