

# 12がつのこんだてひょう

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			以上児	未満児						
1 金			れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	パスタ・片栗粉・ボンザ サラダ油・すりごま	451 541	牛乳 ウエハース	
2 土			親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草 バナナ	玉葱	乾燥めん・砂糖・醤油・酒 サラダ油	476 481	牛乳 丸ボーロ	
4 月			豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 サラダ油	318 450	牛乳 カステラ	
5 火			肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参 玉葱・白菜・葱	米・片栗粉・春雨 ごま油	米・片栗粉・春雨 サラダ油	343 470	牛乳 かりんとう	
6 水			鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブレイズ	ブロッコリー 葱 人参 ほうれん草	葱 玉葱・白菜・葱	米・みりん・酒・砂糖 サラダ油	407 521	牛乳 サブレ	
7 木			肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 玉葱・ケリンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	383 502	牛乳 せんべい	
8 金			だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 キャベツ・胡瓜	ロ・パ・ン・じゃがいも サラダ油	391 492	牛乳 クラッカー	
9 土			チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参 キャベツ・もやし	玉葱・葱・みかん 中華めん・スープの素・酒	ごま油 サラダ油	428 440	牛乳 ビスケット	
11 月			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 生姜 チゲソウ 人参	米・酒・砂糖・醤油・酒 サラダ油	385 503	牛乳 おかき		
12 火			レバーボール ポイルキャベツ(シヨウ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキミル 干若布	人参 ピーマン ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロ・パ・ン・小麦粉・醤油 サラダ油	415 514	牛乳 マドレーヌ	
13 水			ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	豚肉 スキミル	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱・ケリンピース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・卵・め サラダ油	390 547	牛乳 あられ	
14 木			厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参 葱	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 サラダ油	367 485	牛乳 クッキー	
21 木			コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 玉葱	玉葱 キャベツ 葱	ロ・パ・ン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	380 500	牛乳 ドーナツ
誕生 25 月			チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・ケリンピース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・砂糖 サラダ油	754 656	牛乳 クラッカー	

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	食塩相当	ビタミン			
	kcal	g	g	mg	mg	g	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 392	15.8	15.8	280	2.3	1.7	448	0.27	0.41	38
未満児	基準量 480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 493	20.3	17	320	2.1	1.6	394	0.28	0.46	33

暖かい日々が続いた後、前月中旬からの寒さが体に堪えます。自律神経も乱れているようです。クリスマスもやってきます。家族計画がおじゃんにならないように、体を温める食事を心掛けて下さい。

冬を元気に過ごす食生活 ~抵抗力をつけるには~

- \* 肉、魚、卵、大豆製品などの良質のたんぱく質・・・体を温める作用が高い。
- \* ブロッコリー、ホウレンソウ、かぼちゃ、パプリカ、かぶや大根の葉、柿、いちご、キウイに含まれるビタミン・・・ウイルスの侵入を防ぐために、のどと鼻の粘膜を強くする。

バランス良く食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう!!

## ぎょうじよてい



## こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
れんこんの揚げ団子	45 30 5 5 1 4 4 0.3 10	① れんこん、人参・玉ねぎは皮をむいてフードカッターにかける。 ( かけすぎると生地がゆるくなるので注意する) ② ①と白身魚のすり身としょうが汁、卵、片栗粉、塩を混ぜる。 ( すり身に塩分がある時は塩を調整する。) ③ スプーンで丸めて、油に落とし、カラッと揚げる。