

# 12月給食だより

2015.12  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう							
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	か	きゅうにゅうのりせんべい	ごはん	やきざかな きんときまめ かぶのおひたし いちものこじる	さかな うすあげ にぼし	さといも	きんときまめ かぶ ねぎ	にんじん	ミルク バナナ		
2	すい	きゅうにゅうクッキー	ごはん	ハムカツ しおきゅうり ミニトマト かきたまじる	ハムカツ やわらか かつおぶし	たまご だしこんぶ	かたくりこ	きゅうり にんじん しいたけ ほうれんそう	ミルク バームクーヘン		
3	もく	きゅうにゅうへムてつりウエハス	パン	やさいラーメン さざなみあえ シューマイ ミニトマト	ふたにく さざなみ	シューマイ	ちゆかめん	キャベツ だけのこ はくさい	もやし にんじん ミニトマト	ミルク 豆腐 ビスケット	
4	きん	きゅうにゅうバナナ	ごはん	ハンバーグ ポイルキャベツ いなかじる	ハンバーグ とうふ	とりにく にぼし	かたくりこ	キャベツ かぼちゃ ねぎ	にんじん ごぼう	ミルク チーズおかき	
5	ど	もちつき会									
7	げつ	きゅうにゅうへムてつりクッキー	ごはん	はっほうさい ちゅうかさらだ みかん	ふたにく えび わかめ	いか うすらたまご ハム	かたくりこ はるさめ	はくさい にんじん	しいたけ きゅうり たけのこ みかん	ミルク はらじゆくドック	
8	か	きゅうにゅううすやきせんべい	ごはん	ずりみあげ ブロッコリー ミニトマト なめこじる	ずりみ ひじき わかめ	とうふ たまご にぼし	かたくりこ	にんじん ねぎ なめこ	ごぼう ブロッコリー ミニトマト	きゅうにゅう みたらしだんご	
9	すい	きゅうにゅうフレンチパイ	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ	ふたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ みかんかん バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ココアミルク カルシウム せんべい
10	もく	きゅうにゅうぼたぼたやき	パン	スヴグティーナポリタン ブロッコリー わかめスープ	ウインナー ちくわ	わかめ	スヴグティーナ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのき	ピーマン	ミルク ルーペラ
11	きん	きゅうにゅうオレンジ	ごはん	たらたつた かぼちゃのあまに スティックきゅうり みそしる	たら わかめ	にぼし	こむぎこ	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ だいこん	きゅうにゅう しおせんべい	
12	ど	おちゃ バームクーヘン									
14	げつ	きゅうにゅうほしたべ	ごはん	ごもくだいず ウインナー きゅうりのゆかりあえ はるさめスープ	だいず とりにく ウインナー ハム	さつまあげ ウインナー	こんにやく はるさめ	にんじん きゅうり しいたけ	ごぼう ゆかり いんげん こまつな	ヨーグルト ジョイ こつぶっこ	
15	か	きゅうにゅうももかん	ごはん	ほうれんそういりオムレツ ソテー ポテトスープ	たまご	ベーコン	じゃがいも	ほうれんそう コーン にんじん	キャベツ ピーマン たまねぎ	きゅうにゅう へムてつり クッキー	
16	すい	きゅうにゅうポーロ	ごはん	ずぶた みそしる スモールパイン	ふたにく にぼし	うすあげ	かたくりこ じゃがいも	パインかん ピーマン ねぎ	たまねぎ こまつな キャベツ	おちゃ ぜんざい	
17	もく	きゅうにゅうまがりせんべい	パン	わかめうどん やきめいりギョーザ きりぼしあえ	うすあげ わかめ だしこんぶ きょうざ	かまぼこ とりにく かつおぶし	うどん	しいたけ たまねぎ	にんじん あおな ねぎ きりぼしだいこん	ミルク きりぼしだいこん	
18	きん	きゅうにゅうウエハス	ごはん	やきにく ポイルキャベツ ミニトマト みそしる	ふたにく にぼし	わかめ	たまねぎ キャベツ ねぎ	ピーマン ミニトマト かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	ミルク かきもち	
19	ど	かわいい発表会									
21	げつ	きゅうにゅうおこさませんべい	パン	やきそば ミニトマト たまごスープ	ふたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ にんじん ミニトマト あおな	にんじん ミニトマト コーン	きゅうにゅう みかん	
22	か	きゅうにゅうおととつ	ごはん	おでん なつとうあえ バナナ	さつまあげ だしこんぶ なつとう	うすらたまご かつおぶし	こんにやく さといも	だいこん きりぼしだいこん バナナ	にんじん ほうれんそう	ココアミルク へムてつり ウエハス	
24	もく	きゅうにゅうビスコ	ごはん	ハヤシライス ミニトマト あますあえ	ふたにく		たまねぎ コーン キャベツ	にんじん しめじ きゅうり	ピーマン ミニトマト みかんかん	きゅうにゅう てつくりプリン	

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう							
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
25	きん	きゅうにゅうカルシウムあられ	ごはん	ピラフ とりにくからあげ ブロッコリー トマト やさしいスープ	とりにく たまご かたくりこ	かたくりこ		にんじん コーン ブロッコリー トマト たまねぎ	グリーンピース トマト たまねぎ	やさしいジュース サンタのおくりもの	
26	ど	パン		パン きゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	きゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ			おちゃ クッキー	
28	げつ			きゅうにゅうサブレ	ごはん	いり豆腐 ブロッコリー みそしる	もめん豆腐 とりにく たまご	しらたき	しいたけ グリーンピース しめじ	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ はくさい
29	か	きゅうにゅうハーベスト	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそしる	さば にぼし			すりごま じゃがいも	ほうれんそう はくさい たまねぎ	もやし にんじん しめじ	ミルク バナナ
30	すい	きゅうにゅうビスケット	ごはん	おやこに おひたし みかん	たまご とりにく かつおぶし	かまぼこ やき豆腐	じゃがいも	たけのこ しいたけ みかん	にんじん いんげん たまねぎ チンゲンサイ	ミルク ハッピーターン	
31	もく	きゅうにゅうとんがりコーン	ごはん	スクランブルエッグ こぶきいも ミニトマト ワナタンスープ	たまご あおのり かまぼこ	ベーコン ふたにく	じゃがいも ワナタン	たまねぎ にんじん コーン ねぎ	きゅうにゅう りんご		

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



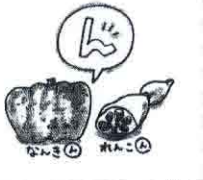
## ～風邪に負けない食生活を～

### かぜを予防するには・・・

- きちんと食べる
  - 元気に外で遊ぶ
- しっかり寝る・休む
  - きれいに手を洗う

### ～冬至にかぼちゃを 食べましょう～

一年で最も昼が短くなる日。冬至には運がつくとして「ん」のつく食べ物を食べます。ビタミンAの豊富なかぼちゃはかぜ予防に役立ちます。



### かぜをひいたときの食事

ポイントは水分補給と消化のよい食べ物

熱が出たときや、下痢をしているときなどは特に水分補給が大切になります。「こまめに少しずつ」水分補給しましょう。麦茶や子供用イオン飲料などの電解質などが入っているものもよいでしょう。食事は、体力をつけるためにも大切です。おかゆやうどん、野菜のやわらか煮など消化がよく、子どもの好みなどあわせてあげるとよいでしょう。

### さらに症状に合わせた食事を

<p>●熱が出た時</p> <p>食欲がなくなりがちです。子どもが好きなもので、食べやすく消化のよいものを食べさせましょう。</p>	<p>●下痢をしている時</p> <p>体の中から水分や無機質が失われていきます。よく煮込んだ野菜スープなどを食べさせましょう。</p>	<p>●のどが痛い時</p> <p>辛いものや酸味のあるものなどの刺激物は控えて、ゼリーなどののどごしがよいものを食べさせましょう。</p>
--	--	--

- たんぱく質・・・ 免疫力を保ちます。  
<豆腐・肉・魚・卵>
  - ビタミンA・・・ ウイルスの進入を防ぎます。  
<ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など>
  - ビタミンC・・・ 抵抗力を高めウイルスを退治します。  
<れんこん・かぶ・ブロッコリー・みかん・いちごなど>
-