

令和4年



12月

# よていこんだてひょう



大栄分所（大栄幼稚園）

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	木		ハンバーグおろしソース すまし汁 きゅうりの南蛮漬	とり肉 ぶた肉 とうふ		こまつな にんじん	だいこん しいたけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油
2	金		春巻き 春雨ととり肉のスープ チンジャオロースー  <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	とり肉 ぶた肉	わかめ	にんじん 絹さや ピーマン	ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油
5	月		赤魚のしおこうじ焼き 豚汁 ごますあえ アセロラゼリー	赤魚 ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり もやし	さつまいも 砂糖 ゼリー	ごま ごま油
6	火	ちゅうかめん	ぎょうざ 塩ラーメンスープ 中華サラダ  ソファールストロベリー	ぶた肉 チャーシュー なるととり肉	ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり きくらげ	中華麺 マロニー 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油
7	水		ポーク焼売 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油
8	木		とり肉の照り焼き むらくも汁 キャベツのたくあんあえ ハビチーズ	とり肉 とうふ 卵 かつお節	わかめ チーズ	にんじん	玉ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖 でん粉	ごま
9	金		さばのおろし煮 とうふのみそ汁 五目きんぴら  <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small> カットパイ	さば とうふ 油揚げ みそ 牛肉		にんじん いんげん	ねぎ ごぼう だいこん 玉ねぎ パイン	砂糖	ごま 油
12	月		クロック（ソース） こまつなとじゃが芋のみそ汁 野菜のごまあえ	油揚げ みそ		こまつな にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま
13	火		クリームシチュー 寒天サラダ（ドレッシング） みかんゼリー	ベーコン とり肉	牛乳 スキム乳 わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり コーン	じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
14	水		プルコギ わかめとトックのスープ チョレギサラダ（ドレッシング） 野菜とくだものゼリー	ぶた肉 とり肉	わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	砂糖 トック ゼリー	ごま ごま油 ドレッシング
15	木		厚焼卵 ポークカレー こんにやくサラダ（ドレッシング） クリスマスケーキ 	卵 ぶた肉	スキム乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	砂糖 じゃがいも でん粉 ケーキ	油 バター ドレッシング
16	金		からあげレモンソースがけ さつまいものみそ汁 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ （マヨネーズ）	とり肉 油揚げ みそ		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー レモン	でん粉 米粉 砂糖 さつまいも	油 マヨネーズ
19	月		キムタクごはんの具 中華風コーンスープ 中華あえ	ぶた肉 卵 とうふ 豆乳		にんじん にら	キムチ ごぼう つぼ漬 ねぎ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり きくらげ	砂糖 マロニー	ごま ごま油
20	火	ソフト麺	ほうれん草オムレツ ミートソース フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 みかん もも パイン	ソフト麺 小麦粉 ゼリー 砂糖	油

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



で、かぜを予防しよう！

人間の体は、免疫力などが低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。体の免疫などを高めるためには、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する一歩になります。

3つのことをしっかりととり、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょ

### 今月の地元産は…

- 【さつまいも】高木友哉（桜田）
- 【にんじん】伊藤耕佑（川上）  
伊東泰則（多良貝）
- 【ぶた肉】12/15、12/19  
飯田裕一（大栄十余三）  
12/5  
斎藤祐治（前林）

