

令和6年12月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2	月	ごはん ごぼう入りつくね 沢煮わん 牛乳 ゆかり和え	牛乳 豚肉 油揚げ ごぼう入りつくね	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
3	火	ブルーベリーパン オムレツ ミネストローネスープ 牛乳 ポテトソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ブレンオムレツ ウインナー	ブルーベリーパン 米粉マカロニ さとう じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし
4	水	ごはん みそカツ けんちん汁 牛乳 おかか和え	牛乳 ヒレカツ みそ 豆腐 油揚げ かつお節	米 揚げ油 さとう さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな
5	木	ごはん ツナそぼろ丼 白みそ汁 牛乳 新香和え	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け
6	金	ごはん チャーハン しゅうまい 牛乳 華風スープ オレンジ	牛乳 焼豚 ポークシューマイ 鶏肉	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし オレンジ
9	月	白玉うどん 五目あんかけうどん 牛乳 和風炒り豆腐包み焼き 浅漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き	白玉うどん かたくり粉	はくさい ほうれんそう 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん
10	火	ごはん さばみぞれ煮 豚汁 牛乳 ごま和え	牛乳 さばおろし煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも さとう ごま	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし こまつな
12	木	ごはん ぶりキャベツカツ 五目汁 牛乳 しそひじき和え	牛乳 ぶりキャベツカツ 豚肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 揚げ油	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな はくさい もやし しその実
13	金	ごはん 星型ハンバーグ ジュリエンスープ 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 星型ハンバーグ かまぼこ チキン水煮	米 さとう サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし
16	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 呉汁 牛乳 お浸し	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
17	火	ごはん いわし梅煮 関東煮 牛乳 青菜和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし こまつな 広島菜 東菜 大根葉
18	水	中華めん しょうゆラーメン 牛乳 春巻き ナムル	牛乳 焼豚 かまぼこ 春巻き	中華めん 揚げ油 さとう ごま油	メンマ とうもろこし キャベツ にんじん ねぎ もやし だいこん きゅうり
19	木	ごはん カレーライス ポイルウインナー グリーンサラダ 牛乳 クリスマスカップデザートいちご	牛乳 豚肉 ポークスキンスフランク	米 じゃがいも 米粉カールルウ ドレッシング いちごプリン	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
20	金	ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁 牛乳 ツナ和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろフレーク	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ かぼちゃ はくさい ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

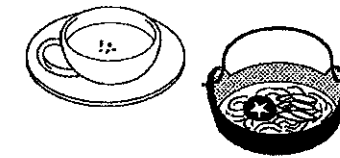


かぜのときは何を食べる？

かぜは軽くみられがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように、気をつけなければなりません。特に、子どもは抵抗力が十分ではないので要注意です。バランスよく栄養をとって、かぜの季節を乗り切りましょう。

鼻水がでるとき

飲み込みやすいポタージュや雑炊、煮込みうどんなどにしましょう。



せきがでるとき

口当たりの悪いものはさけ、ゼラチンでかためた料理や茶碗蒸し、豆腐料理など、のどごしがよいものにしましょう。



ひきはじめ

体を温めることが大切なので、栄養バランスのよい鍋物や、豚汁などの汁物などで体を温め、ぐっすりと休みましょう。



のどが痛いとき

のどに刺激のあるものはさけましょう。わさびやからし、カレー粉、こしょうなどの香辛料は控えましょう。



熱があるとき

水分を多くとるようにしましょう。卵豆腐やプリン、ゼリー、果汁などが食べやすいでしょう。



冬至について

冬至は1年で最も昼が短くなる時のことで、今年は12月21日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないといわれています。ゆずには、リモネンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるともいわれています。

