

2022/12月

# 献立表

中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】豚丼,コンソメポテト,キャベツのおかか和え,果物	牛乳,せんべい類
2	金	お茶(牛乳)小魚	バターパン,マカロニチキングラタン,白菜スープ,ブロッコリーサラダ,手作りゼリー	牛乳,みだらし団子(0・1歳せんべい類)
3	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鮭の香り味噌焼き,おろしれんこんののっぺい汁,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,せんべい類
6	火	お茶(牛乳)小魚	きつねうどん,とり天,小松菜のなめ草和え,果物	牛乳,きなこ入り米粉豆乳ケーキ
7	水	お茶(牛乳)小魚	カレーライス,たこさんウインナー,切干大根サラダ,果物	牛乳,ビスケット類
8	木	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鶏のつくね焼き,五目汁,白菜と油揚げのお浸し,果物	牛乳,パウムクーヘン
9	金	お茶(牛乳)小魚	黒パン,えびフリッターケチャップ和え,キャベツとにんじんのスープ,ジャーマンポテト,りんごゼリー	牛乳,塩せんべい
10	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
12	月	お茶(牛乳)小魚	ごはん,さわらの味噌マヨ焼き,豆腐の中華スープ,かぼちゃの甘煮,果物	牛乳,ビスケット類
13	火	お茶(牛乳)小魚	ナポリタンスパゲッティ,イカリングフライ,キャベツサラダ,ヤクルト	牛乳,リッツマシュマロ
14	水	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鱈の磯焼き,なめこのみそ汁,大根と豚肉の煮物,果物	牛乳,せんべい類
15	木	お茶(牛乳)小魚	【餅つき会】雑煮,きなこもち,雪見かぶら漬,果物 (未満児は別メニュー)	牛乳,アップルパイ
16	金	お茶(牛乳)小魚	食パン,ポテトのチーズ焼き,水菜のスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,黒糖げんこつ
17	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
19	月	お茶(牛乳)小魚	のり佃煮ごはん,うま煮,みそ汁,ほうれん草のサラダ,果物	牛乳,せんべい類
20	火	お茶(牛乳)小魚	親子うどん,カニカマ磯辺天ぷら,かぶとりんごのサラダ,ヨーグルト	牛乳,焼きおにぎり(未満児タコd e たこ焼)
21	水	お茶(牛乳)小魚	マーボー豆腐丼,えびシュウマイ,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,ビスケット類
22	木	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鯖の塩焼き,冬至・かぼちゃのほうとう風汁,刻み昆布と人参の炒め煮,果物	牛乳,じゃがバター
23	金	お茶(牛乳)小魚	【クリスマス献立】チキンライス,もみの木ハンバーグ,コーンシチュー,ブロッコリーと星にんじんサラダ,みかん入りゼリー	牛乳,クリスマスケーキ
24	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
26	月	お茶(牛乳)小魚	ごはん,鯖の西京焼き,はくさいのあったか汁,大根と厚揚げの煮物,果物	牛乳,せんべい類
27	火	お茶(牛乳)小魚	中華そば,蒸し鶏の香味だれ,なすの煮物,果物	牛乳,おやつメロンパン
28	水	お茶(牛乳)小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,みそ漬豚のソテー,つゆだくおでん,ほうれん草とキャベツのごま和え,手作りゼリー	牛乳,スイートポテト
29	木	牛乳,小魚		お茶,おかし
30	金	牛乳,小魚		

★今月の郷土食は赤かぶの酢漬、みだらし団子です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

## 【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	508	20.2	16.3	231	2.1	150	0.33	0.36	39	5	1.8
目標量	580	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	457	18.6	15.8	276	1.7	148	0.29	0.41	33	4.1	1.6
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5



# もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

## 《おなかの調子を整えて元気に過ごそう》

腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。体の健康には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌は腸内環境を整えるに役立つのはもちろん、免疫機能にも深い関係があります。健康を守るためにも、善玉菌を増やしていきたいですね。今回はおなかの調子を整えてくれる食品についてお伝えします。

### 善玉菌はどんなことをしてくれるの？

- ◆腸を酸性に保つことで、悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を促進させる
- ◆食中毒をおこすような菌への感染予防、免疫機能の調整
- ◆ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、葉酸などの産生、コレステロール値を低下させる



### 善玉菌を増やすには？

◎善玉菌を**多く含む食品**を摂取する…ヨーグルト・納豆・味噌などの発酵食品

時間の経過とともに減ってしまうので、継続的に毎日摂って腸に補充しましょう。

◎善玉菌を**増やす食品**を摂取する…オリゴ糖や食物繊維

これらはもともと存在する善玉菌のエサになり、数を増やす働きがあります。



#### オリゴ糖を多く含む食品

大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ  
アスパラガス・バナナなど

#### 食物繊維を多く含む食品

野菜・芋・果物・豆  
きのこ類など

一日に必要な食物繊維量  
大人（女性）18g以上  
3歳～5歳児 8g以上

### 腸内細菌のバランスがよいか知る方法は？

⇒ 毎日、便を観察しましょう！

**バランスが良い便**  
色 黄色、黄色かった褐色  
におい きつくない  
形状 柔らかいバナナ状

**バランスが悪い便**  
色 黒っぽい色  
におい ツンとした悪臭  
形状 硬くコロコロしている



### 子どもの便秘について

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍と言われています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあります。便秘を予防するには、腸内環境を整えることと共に、便をだす習慣をつけることも大切です。一日の中で一番便を出しやすいのは、腸が活発に動き始める朝ご飯の後です。朝はゆとりをもって、トイレに座る習慣をつけてあげましょう。

### はくさいのあったか汁(4人分)

寒い冬に嬉しい身体がポカポカ温まるスープです。野菜もたっぷりなので一人分で食物繊維1.5g摂ることができます。

★材料★	鶏もも肉	80g	だし汁	480cc
	はくさい	葉2枚	しょうゆ	小さじ1と1/2
	こまつな	40g	酒	小さじ1
	にんじん	40g	食塩	少々
	干しシイタケ	2個(6g)	こしょう	少々
	しょうが	2g		

- ★作り方★
- ① 干しシイタケは戻して、食べやすい大きさに切る。
  - ② 鶏肉は一口大、白菜、小松菜は1.5cm幅に切る。人参は0.5cm幅のイチョウ切りにする。しょうがは千切りにする。
  - ③ 出し汁に①、白菜、こまつなの茎部分、にんじん、しょうがを入れて柔らかくなるまで煮る。
  - ④ ②に鶏肉、全ての調味料をいれる。
  - ⑤ 鶏肉に火が通ったら、小松菜の葉部分を入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。