

# 12月の献立

誓念寺 とも園  
誓念寺中野 とも園



## お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)	
1	火		コロッケ、ひじきの炒り煮、みそ汁	190	1.9	白い風船、まがりせんべい	りんご、ポーロ	
2	水		スパゲティ・ナポリタン、白菜のベーコンスープ	272	1.7	バナナ、あられ	マリービス、ロングサラダ	
3	木		かじきとさつま芋の中華煮、厚揚げの煮物、ミニトマト	226	1.4	りんご、黒糖ミルク	ミニゼリー	
4	金		かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え	155	0.9	パン、牛乳	チョイス、あられ	
5	土	もちつき(中)	チーズおかし、ミニバーンクレーン、牛乳					
6	日							
7	月		コーンシチュー、切干大根の含め煮	293	2	水ようかん、まがりせんべい	バナナ、ぱりんこ	
8	火		ずき焼き風煮、白菜のおかか和え	196	1.4	オレンジ、ビスコ	うすやきせんべい、きなこせんべい	
9	水		大豆の五目煮、小松菜ともやしのお浸し	194	1.4	りんご、あられ	豆乳ウエハース、えびかきもち	
10	木	(中)なかよし	焼き魚(鮭)、豚汁、ごま酢キャベツ	255	1.4	ふかし芋、するめ	みかん	
11	金		ポトフ、にんじんの和風サラダ、チーズ	190	1.4	ゼリー、えびかきもち	ハイハイ、アパマンビス	
12	土	もちつき(誓)	星食べよ、ミニバーンクレーン、りんごジュース					
13	日							
14	月		麻婆豆腐、さといものごろ煮、みかん	291	1.5	肉まん	ポーロ、揚げ一番	
15	火		じゃがいものひじき煮、アツパとコーンのおかか和え	170	1.3	バナナ、ハーベスト	みかん	
16	水		さけとポテトの重ね焼き、みそ汁、アツパのごま和え	171	1.9	ミニホットケーキ	りんご、ソフトせんべい	
17	木	(誓)なかよし	豚肉と根菜の煮物、ほうれん草ともやしのごま和え、チーズ	147	0.9	のりあられ、りんご	みかん	
18	金		ポークピンス、マカロニサラダ(柿)	299	1.4	おにぎり	ミレーフライ、10gチーズ	
19	土	お店屋さんごっこ	りんごジュース、おにぎりせんべい					
20	日							
21	月		筑前煮(大根入り)、小松菜とじゃこの炒め物	175	1.5	ヨーグルト、ぱりんこ	プレッツェル、オレンジ	
22	火		ビーフンスープ、じゃがいもの含め煮	192	1.3	オレンジ、ひび打ち	バナナ、塩せんべい	
23	水	誕生会	炊き込みご飯、スパゲティサラダ、ミンチカツ、果物、お菓子	523	2.9	ゼリー、あられ		
24	木		とんかつ、ほうれん草のソテー、わかめと豆腐の味噌汁、みかん	230	1.9	ミニケーキ、牛乳	リッツクラッカー、棒チーズ	
25	金		焼き魚(さば)、スティックきゅうり、のっぺい汁	259	0.8	みかん、醤油せんべい	りんご、ぱりんこ	
26	土		揚げ一番、きなこせんべい、オレンジジュース					
27	日							
28	月		肉団子スープ、小松菜とツナのごま和え	133	0.9	ホームパイ、揚げ一番、牛乳	バーンロール、あられ	
29	火							
30	水		3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。					
31	木		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。					

だんだんと寒くなってきましたね。寒くなると同時に、風邪が心配になるのではないのでしょうか。まずは、風邪を引かないように予防することが第一ですが、引いてしまうものは仕方ありません。風邪を治すときのポイントは「保温」「睡眠」「栄養」です。では、今回は風邪のときの食事について説明します。

### 1. 水分をこまめにとりましょう

発熱、嘔吐、下痢により、体内の水分は不足してしまいます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分を与えることが大切です。水分補給の際には、お茶やスポーツドリンクにしましょう。

### 2. 胃に負担のかからないようにしましょう

風邪のときは、体力とともに消化する力も落ちてしまいます。食欲がないときには、スープやゼリー、食欲が出てきたら、柔らかく煮たおかゆやうどん、つぶしたじゃがいもやかぼちゃなどを与えてみましょう。

#### <かぼちゃのポタージュスープ>

- |            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| かぼちゃ…40g   | ①かぼちゃと玉ねぎは皮をむいて適当な大きさに切る。       |
| 玉ねぎ…小1/4   | ②バターを熱して①を炒める。                  |
| バター…小さじ1/2 | ③玉ねぎが透明になってきたら水を加えて蓋をして、蒸し煮にする。 |
| 水…60ml     | ④かぼちゃが柔らかくなったらミキサーでドロドロにする。     |
| 牛乳…50ml    | ⑤鍋に牛乳と③を入れて煮る。                  |
| コンソメ…少々    | ⑥コンソメと食塩で味を整える。                 |
| 食塩…少々      |                                 |



### 3. せきや口内炎がひどいときは、冷たすぎず、熱すぎず、滑らかなものを

せきが出るときや口内炎があるときは、口の中やのどの刺激とならないものを与えます。



- ・冷たいものは常温にしましょう。
- ・暖かいものは人肌ぐらいにさませましょう。
- ・薄めの味付けにしましょう。
- ・パサパサしたものは、余計にせきをひどくします。片栗粉などでとろみをつけましょう。

### 4. 免疫力を高めましょう

食欲がでてきたら、ウィルスに対する免疫力を高めるために、肉や魚に含まれるたんぱく質や、野菜や果物に含まれるビタミン類を少しずつ与えましょう。たんぱく質といっても、消化がしやすい白身魚や卵、豆腐を使用した食事から始めましょう。野菜も、食物繊維を多く含んでいる野菜は、胃に刺激を与えてしまうので、子どもの様子を見ながら与えるようにしましょう。

