

令和 4年 12月の献立

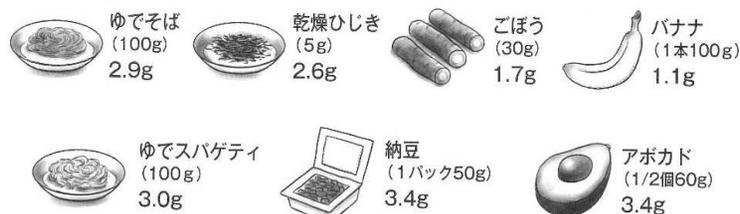
たんぽぽ保育園

	月	火	水	木	金	土
献立名				1 鶏のくわ焼き チェリー スパゲティサラダ コンソメスープ	2 すき焼き風煮 さわやか漬け オレンジ きのこ汁	3 焼きそば わかめスープ バナナ
おやつ				牛乳 お菓子	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
献立名	5 スパニッシュオムレツ 豆菜サラダ パイン レタススープ	6 肉じゃが パナナ ひじきとじゃこの和え物 みそ汁(キャベツ・竹輪)	7 煮 魚 ごま和え りんご バチ汁	8 鶏のから揚げ ポテトサラダ パイン コーンスープ	9 高野の卵とじ オレンジ ブロッコリーの昆布茶和え すまし汁(小松菜・花麩)	10 肉うどん おにぎり オレンジ
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
献立名	12 ニラとツナの卵焼き 大根サラダ みかん すまし汁(花麩・色板)	13 魚のマヨネーズ焼き みそドレサラダ チェリー すまし汁(えのき・色板)	14 ポークビーンズ 切干大根のマヨネーズサラダ オレンジ	15 厚揚げと肉のみそ炒め こふき芋 りんご かきたま汁	16 豆腐ハンバーグ ほうれん草サラダ 人参スープ パイン	17 チャーハン 中華スープ りんご
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子
献立名	19 八宝菜 さつまいもの甘煮 りんご	20 かに玉 みかん もやしの甘酢和え チンゲン菜スープ	21 クリームシチュー キャベツとベーコンの炒め物 バナナ	22 魚のきじ焼き かぼちやの煮物 豚汁 りんご	23 チキンライス エビフライ 温野菜 キャベツのスープ	24 ナポリタンスパゲッティ コンソメスープ ヨーグルト
おやつ	牛乳 おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 カップケーキ	牛乳 お菓子
献立名	26 関東煮 三色浸し バナナ みそ汁(豆腐・わかめ)	27 ビーフカレー フルーツヨーグルト	28 麻婆豆腐 拌三糸 みかん			
おやつ	牛乳 おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子			

食物繊維

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。

食物繊維が多く含まれている食品



知って得する
栄養素のはなし

人気メニュー レシピの紹介

「ほうれん草サラダ」

材 料	園児1人分の分量
ほうれん草	26g
しめじ	12g
えのきだけ	12g
にんじん	11g
ベーコン	5g
粒コーン	8g
マヨネーズ	3g (小さじ1弱)
しょうゆ	1g (小さじ1/6)
塩・こしょう	少々

◇ 作り方

- ①ほうれん草はゆでて、2～3cmのざく切りにする。
- ②ベーコンは短冊切りし、フライパンで油を引かずに香ばしく焼く。
- ③にんじんは、千切りにして、ゆでる。
- ④しめじ、えのきだけは、2～3cmのざく切りにして、ゆでる。
- ⑤①～④ボウルに入れ、分量の調味料で和える。

