

# 12月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です \* パン…卵・ナッツ類不使用

2021年12月 浦田らびつと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
13	月	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 ほうれん草のごまみそ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 さつまいもと んごの重ね煮 おせんべい	6分づき米、さつまいも、ごま、米ぬか油、有塩バター、鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、しょうが、だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、干しぶどう、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、おせんべい	513 kcal 15.7 g 17.7 g 75.5 g	6	月	鶏と高野豆腐のそぼろ丼 切り干し大根と豚肉の煮物 かぶのみそ汁 果物	りんごジュレ いちごジャム サンド	6分づき米、米ぬか油、食パン、ごま、刻みのり、高野豆腐、鶏ひき肉、豚もも肉、油揚げ、かぶ、かぶ 葉、たまねぎ、果物、乾しいたけ、切干大根、しょうが、にんじん、いんげんまめ、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、いちごジャム、リンゴジュレ	515 kcal 16.6 g 9.4 g 91.4 g
14	火	ひじきごはん さわらの幽庵焼き 里芋のそぼろあんかけ 白菜のみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン ブルー	6分づき米、さといも、片栗粉、薄力粉、米ぬか油、さわら、豚ひき肉、干しひじき、牛乳、油揚げ、たまねぎ、はくさい、ブルー 乾、こねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、レモン 果汁、黒砂糖、酒、ベーキングパウダー	508 kcal 21.7 g 13.8 g 77.5 g	7	火	パン クリームシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 いりご きなこおはぎ	6分づき米、パン、じゃがいも、薄力粉、米ぬか油、無塩バター、きな粉、スキムミルク、鶏もも肉、にぼし、牛乳、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、パセリ 乾、果物、にんじん、砂糖、無添加ココソメ、食塩、米酢	535 kcal 18.6 g 17.4 g 78.8 g
1	水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおかしらす和え おふのすまし汁 ももヨーグルト	牛乳 大根もち チーズ	6分づき米、片栗粉、ごま、ごま油、麩、薄力粉、かつお節、しらす干し、チーズ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、もも缶、しいたけ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢	548 kcal 21.7 g 19.6 g 71.5 g	8	水	ごはん めかじきのねぎみそ焼き かぼちゃのごま和え 鶏肉入りけんちん汁	牛乳 きつねうどん 果物	6分づき米、ゆでうどん、さといも、ごま、ごま油、鶏もも肉、めかじき、牛乳、木綿豆腐、油揚げ、ごぼう、だいこん、果物、根深ねぎ、かぼちゃ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、食塩	545 kcal 23.1 g 14.1 g 85.2 g
2	木	わかめごはん 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 野菜の中華和え 春雨スープ 果物	ミロ豆乳 バナナ春巻き	6分づき米、ごま、ごま油、はるさめ、春巻きの皮、薄力粉、米ぬか油、厚揚げ、きな粉、鶏ささ身肉、豚もも肉、豆乳、きゅうり、たまねぎ、バナナ、もやし、果物、ごまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢、ウスターソース、トマトケチャップ、混ぜ込みわかめ、ミロ	517 kcal 19.8 g 17.6 g 71.5 g	9	木	ふりかけごはん ハンバーグ マカロニサラダ 白菜の豆乳みそ汁	牛乳 レモンケーキ ブルー	6分づき米、マカロニ、さつまいも、麩、片栗粉、米粉、ごま、米ぬか油、あおのり、かつお節、豆乳、豚ひき肉、牛乳、豆乳、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、はくさい、ブルー 乾、にんじん、砂糖、マヨドレ、みそ、みりん、レモン果汁、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、ベーキングパウダー	524 kcal 16.2 g 17.9 g 78.1 g
3	金	豚汁うどん 鮭の磯部揚げ ゆでブロッコリー	牛乳 納豆チャーハン	6分づき米、片栗粉、ゆでうどん、薄力粉、米ぬか油、あおのり、刻みのり、鮭、豚もも肉、牛乳、挽きわり納豆、木綿豆腐、ごぼう、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	555 kcal 25.2 g 18.6 g 75.0 g	10	金	ごはん あじのカレー風味揚げ もやしときゅうりの和風 サラダ なめこのすまし汁	牛乳 ごまみそコーン チーズ	6分づき米、薄力粉、片栗粉、ごま、ごま油、米ぬか油、あじ、厚揚げ、チーズ、牛乳、ごまつな、にんじん、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、なめこ、もやし、カレー粉、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢、ベーキングパウダー	504 kcal 17.8 g 19.3 g 65.2 g
17	金	【クリスマスメニュー】 タコライス ポテトサラダ コーンポタージュ クリスマスゼリー	牛乳 トライフル	6分づき米、片栗粉、ホットケーキミックス、じゃがいも、米ぬか油、スライスチーズ、生クリーム、豚ひき肉、牛乳、豆乳、きゅうり、クリームコーン缶、スイートコーン、たまねぎ、果物、カットトマト缶、トマト、にんじん、ブロッコリー、食塩、砂糖、ウスターソース、カレー粉、マヨドレ、無添加ココソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、オレンジジュース、ぶどうジュース、ベーキングパウダー、粉寒天	692 kcal 19.0 g 27.7 g 98.6 g	11	土	ナポリタン かぼちゃサラダ きのこのすまし汁 果物	牛乳 夕焼けおにぎり ビスケット	6分づき米、スバゲティ、米ぬか油、しらす干し、豚もも肉、牛乳、油揚げ、えのきたけ、スイートコーン、たまねぎ、果物、ぶなしめじ、干しぶどう、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みりん、食塩、ウスターソース、トマケチャップ、ビスケット	506 kcal 17.8 g 11.9 g 82.5 g
4	土	鮭フレークごはん そぼろ肉じゃが 小松菜ののり和え 豆腐のすまし汁 ブルー	牛乳 しらすせんべい きな粉ウエ ハース	6分づき米、米ぬか油、ぎょうざの皮、じゃがいも、あおのり、カットわかめ、刻みのり、鮭フレーク、しらす干し、豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、たまねぎ、ブルー 乾、ごまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みりん、食塩、きな粉ウエハース	541 kcal 17.8 g 17.9 g 82.0 g	11	土	ナポリタン かぼちゃサラダ きのこのすまし汁 果物	牛乳 夕焼けおにぎり ビスケット	6分づき米、スバゲティ、米ぬか油、しらす干し、豚もも肉、牛乳、油揚げ、えのきたけ、スイートコーン、たまねぎ、果物、ぶなしめじ、干しぶどう、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みりん、食塩、ウスターソース、トマケチャップ、ビスケット	506 kcal 17.8 g 11.9 g 82.5 g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります \* 月平均栄養価 エネルギー:539kcal たんぱく質:19.3g 脂質:17.1g 炭水化物:79.4g  
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年12月1日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 城野

今年も残すところあとわずかとなりました。朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による、おう吐や下痢を予防するためには「手洗い」が大切です。外から帰ったり、トイレや食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、楽しみなクリスマス、そして新しい年を元気に迎えましょう！

## <冬の水分補給について>

### ? 【風邪の季節にこどもの脱水症状は、なぜおこるの?】

嘔吐や下痢は、ウイルスなどの病原体を身体から排出するための大切な防御反応ですが、これが長く続くと身体から大量の塩分などが失われて脱水症状になってしまいます。

### ? 【乳児・幼児は脱水症になりやすい?】

- ① 身体は、水分量が70~80%と、大人に比べて水分量が多いです。
- ② 成人に比べると身体の水分量を調節する機能が未発達なため、脱水症を起こしやすくなります。
- ③ 新陳代謝が活発で不感蒸泄（見えない汗）が多いため、身体の水分を失いやすくなります。
- ④ 大人に比べて免疫力（抵抗力）が低いため、ウイルスや細菌が身体に入りやすく、また、胃腸が弱いので嘔吐・下痢をおこして体内の水分を失いやすいのです。

### ? 【水分補給の仕方は?】

乳幼児の場合は、脱水状態でもうまく伝えられなかったり、喉の渇きを感じにくいことがあるので、大人が注意して見守る必要があります。水分補給の際は、一度にたくさんの水を飲むと身体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂取するのが理想です。水分補給をするときは、水かお茶（カフェインが入っていないもの）がおすすめです。

ジュースなどの甘い飲み物は、水分摂取としてではなく、おやつ時の特別な飲み物としてあげてください。

### 👉 【脱水症状を見分けるポイント】

脱水症状が進行すると、おしっこの回数や量が少なくなり、尿の色が濃くなります。また、不機嫌になり、唇や皮膚が乾燥します。このようなときは、速やかに水分補給を行って下さい。吐き戻したり、ぐったりして口から摂取できないときは、すぐに病院へ受診しましょう。体調不良の時は、1~2口飲んだら休み、また1~2口飲むことを繰り返して下さい。



## 12月22日は「冬至」です

冬至（とうじ）とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

「冬至にかぼちゃ」とよく言われますが、どうにかぼちゃなのか知っていますか？

その秘密は、かぼちゃは長期保存ができる野菜だということです。

今でこそハウス栽培や野菜の冷蔵・冷凍技術が進んでいますが、昔は現代と違って野菜を1年中食べることは難しい時代でした。そのため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いが込められています。

かぼちゃは風邪を引きやすい時期に必要な栄養素が含まれています。

- β-カロテン・・・かぼちゃの果肉の黄色や、皮の緑色の色素成分であるβ-カロテンは、体の中でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の免疫力を高める働きがあります。

- ビタミンC・・・風邪への抵抗力を強める栄養素です。

かぼちゃの皮にもβ-カロテンや食物繊維が豊富に含まれています。

かぼちゃの皮が固い場合は、面取りをして、かるく表面を削ぐようにしてから煮ると、少し柔らかくなると思います。この日、給食ではかぼちゃの胡麻和えを作ります。子どもたちもよく食べてくれる一品です。



### <今月のもぐもぐタッチ>

もぐもぐ：6日（月） ゆりぐみ：15日（水）

を予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。