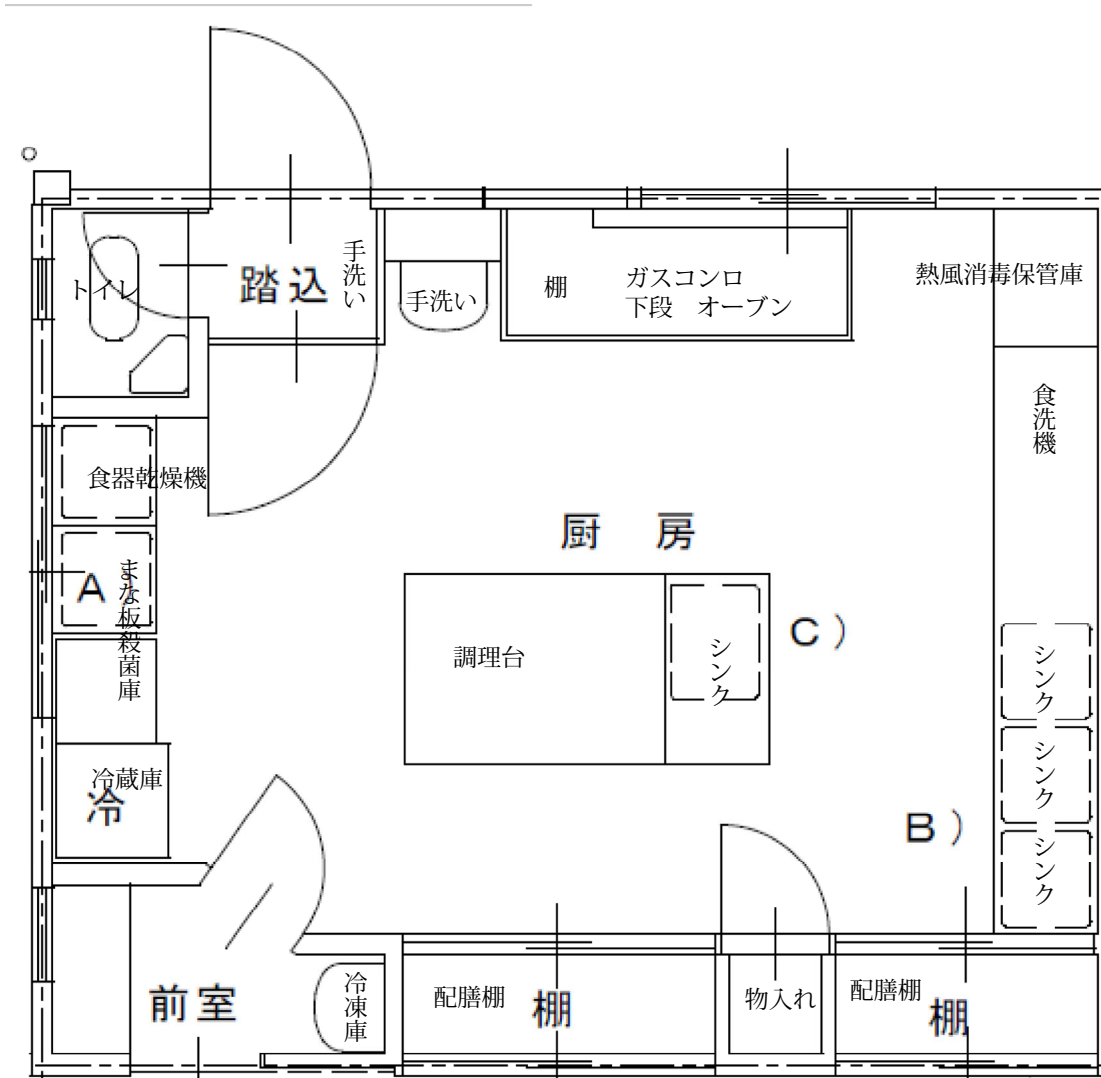


和泉保育園



離乳食記録簿 令和4年11月14日・28日(月)

	離乳完了期(生後12~18か月頃(A))				離乳後期(生後9~11か月頃(B))				離乳中期(生後7~8か月頃(C))				離乳初期(生後6か月頃(D))			
	予定人数	実施人数	人/予定人数	人/実施人数	予定人数	実施人数	人/予定人数	人/実施人数	予定人数	実施人数	人/予定人数	人/実施人数	予定人数	実施人数	人/予定人数	人/実施人数
	献立名	材料	可食量(g)	総可食量(g)	献立名	材料	可食量(g)	総可食量(g)	献立名	材料	可食量(g)	総可食量(g)	献立名	材料	可食量(g)	総可食量(g)
午前	牛乳		80		ミルク		適宜		ミルク		適宜		ミルク		適宜	
	主食	軟飯80~御飯80			主食	硬粥90~軟飯80			主食	お粥	50~80		主食	つぶし粥	30~40	
	豚だいこん		乳児の1/3		豚だいこん		Aの80%		麩と野菜の味噌煮				麩と野菜の味噌煮つぶし		Cの80%	
	<p>こんにゃくは除きます。 薄味にやわらかく仕上げ、野菜は食べやすい大きさにします。 豚肉はほぐします。</p>				<p>こんにゃくは除きます。 薄味にやわらかく仕上げ、野菜は食べやすい大きさにします。 豚肉はほぐします。</p>				<p>麩は戻してからきざみます。 麩と野菜をだし汁で煮て、薄味にやわらかく仕上げます。</p>				<p>なめらかにすりつぶします。</p>			
離乳食	すまし汁		乳児の1/3		すまし汁		Aの80%		うすいすまし汁		5		うすいすまし汁		Cの80%	
	えのきたけは細かくきざみ、薄味にやわらかく仕上げます。				えのきたけは細かくきざみ、薄味にやわらかく仕上げます。				青菜(葉先) だし汁(削り節) しょうゆ ごく少々							
	果物	りんご	乳児の1/2		果物	りんご	Aの80%		果物	りんご	Aの60%		果物	りんご	Aの40%	
煮て食べやすい大きさに切ります。				煮てきざむか、すりおろします。				煮てきざむか、すりおろします。				すりおろします。				
午後	牛乳		80~100		ミルク		適宜		ミルク		適宜		ミルク		適宜	
	焼きいも		乳児の2/3		焼きいも		Aの80%		さつまいもマッシュ							
[さつまいも ミルク 20 適宜]																
備考																

令和4年11月1日(火)

予定実施献立表

時間区分	料理名	アレルギー対応	食品名	総使用量	幼児	食数	乳児	食数	中心温度 温度 ℃	速やかな 冷却 チェック ✓	
					予定		予定				
					実施 使用量	総使用量	実施 使用量	総使用量			
午前おやつ	チーズ		★チーズ				10.0				
	お茶		お茶又は麦茶								
主食	ご飯		はいが米		50.0		40.0				
昼食	ぎせい豆腐		★絹豆腐		80.0		64.0				
			鶏挽肉		10.0		8.0				
			人参		10.4		8.3				
			冷凍グリーンピース		3.0		2.4				
			油(炒め油)		1.0		0.8				
			砂糖		2.0		1.6				
			★醤油		3.0		2.4				
			酒		1.0		0.8				
			★卵		29.5		23.6				
			削り節(だし用)		0.3		0.3				
			だしを取る湯		10.0		8.0				
	油(天板に塗る)										
	青菜の しらす和 え			青菜		29.5		23.6			
				きゅうり		20.5		16.4			
				しらす干し		5.0		4.0			
				★醤油		0.6		0.5			
	根菜 スープ			大根		22.3		17.8			
				ごぼう		11.2		8.9			
				人参		5.2		4.2			
				長葱		5.3		4.3			
				湯		120.0		96.0			
				鶏がらスープの素		0.8		0.7			
	★醤油		0.8		0.7						
デザート	みかん		みかん(大1/2個)				56.3				
午後おやつ	味噌 蒸しパン		小麦粉		22.0		17.6				
			ベーキングパウダー		1.0		0.8				
			★味噌		3.5		2.8				
			砂糖		8.0		6.4				
	★牛乳		18.0		14.4						
牛乳			★牛乳		150.0		120.0				

【ぎせい豆腐について】
削り節だしを使用します。

衛生管理点検表

	作業開始前					作業終了後				
	色	濁り	匂い	異物	遊離残留塩素濃度	色	濁り	匂い	異物	遊離残留塩素濃度
水質管理										
冷凍・冷蔵庫温度管理	冷蔵庫1	冷蔵庫2	冷凍庫1	冷凍庫2	保存食用	冷蔵庫1	冷蔵庫2	冷凍庫1	冷凍庫2	保存食用
	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
備考										

【第1週】11月給食食材一覧

個別の献立表（アレルギー対応用）

打合せ日時

クラス・名前

	乳児	献立名	主な食材	午前おやつ 主食	昼食・午後おやつ	延長おやつ
月 14 ・ 28	クッキー 牛乳 ご飯 りんご	豚だいきん すまし汁 焼きいも・牛乳	豚肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、油、味噌、砂糖、醤油、みりん、削り節だし、いんげん。 麩、青菜、えのきたけ、削り節だし、塩、醤油。 さつまいも。牛乳。			
火 1 ・ 15	チーズ お茶 ご飯 みかん	ぎせい豆腐 青菜のしらす和え 根菜スープ 味噌蒸しパン・牛乳	絹豆腐、鶏挽肉、人参、冷凍グリーンピース、砂糖、醤油、酒、卵、削り節だし、油。 青菜、きゅうり、しらす干し、醤油。 大根、ごぼう、人参、長葱、鶏がらスープの素、醤油。 小麦粉、ベーキングパウダー、味噌、砂糖、牛乳。牛乳。			
水 2 ・ 16	クラッカー 牛乳 ご飯 柿	かば焼き風 三色酢の物 味噌汁 煮豆・菓子・お茶	魚(各園選択)、生姜、小麦粉、油、みりん、砂糖、醤油、酒。 もやし、きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油、塩。 キャベツ、玉葱、煮干しだし、味噌。 金時豆、砂糖、塩。せんべい1/2。お茶。			
木 17 火 29	せんべい 牛乳 パン りんご	クリームシチュー わかめサラダ ごはんのおとし焼き・お茶	鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、油、バター、小麦粉、牛乳、スキムミルク、鶏がらスープの素、塩、こしょう、ブロッコリー。(食パン、マーガリン) わかめ、きゅうり、人参、キャベツ、油、酢、醤油、砂糖、塩、こしょう。 はいが米、卵、青菜、しらす干し、白ごま、削り節、醤油、油。お茶。			
金 4 ・ 18	クッキー 牛乳 ご飯	焼き豆腐の五目煮 果物 味噌汁 麩ラスク・牛乳	焼き豆腐、豚肉、人参、玉葱、エリンギ、いんげん、油、砂糖、醤油、みりん。 みかん。 かぶ、かぶの葉、長葱、煮干しだし、味噌。 麩、バター、グラニュー糖。牛乳。			
土 5 ・ 19	せんべい 牛乳 ご飯 柿	豚肉の生姜焼き 茹で野菜 味噌汁 パン・お茶	豚肉、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、油。 キャベツ、きゅうり、人参。 もやし、わかめ、長葱、煮干しだし、味噌。 パン【各園選択】。お茶。			

【第2週】11月給食食材一覧

	乳児	献立名	主な食材	午前おやつ 主食	昼食・午後おやつ	延長おやつ
月	クラッカー	鶏のチーズ焼き	鶏肉、酒、塩、こしょう、玉葱、スライスチーズ、油。			
7	牛乳	胡麻酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、酢、塩、白ごま。			
・	ご飯	味噌汁	かぼちゃ、青菜、煮干しだし、味噌。			
21	りんご	カステラ又はバームクーヘン・牛乳	カステラ又はバームクーヘン。牛乳。			
火	せんべい	ポークカレー	豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、にんにく、生姜、油、鶏がらスープの素、ベイリーフ、りんご、はちみつ、醤油、塩、こしょう、ピーマン、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、牛乳、スキムミルク。			
8	牛乳					
・	ご飯	大根サラダ	大根、きゅうり、人参、コーンホール缶、油、酢、砂糖、塩、こしょう。			
22	みかん	フルーツポンチ・お茶	黄桃(缶)、パイナップル(缶)、りんご、粉寒天、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、缶汁。お茶。			
水	クッキー	おかめうどん	干しうどん、卵、鶏肉、かまぼこ、しめじ、長葱、青菜、削り節だし、塩、醤油、酒。			
9	牛乳					
・	ご飯	切り干し大根の煮付け	切り干し大根、油揚げ、凍り豆腐、人参、油、砂糖、醤油、削り節だし。			
30	柿	バナナ米粉パン・牛乳	バナナ、米粉、ベーキングパウダー、油。牛乳。			
木	チーズ	じゃがマーボー	豚挽肉、じゃがいも、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく、油、ケチャップ、醤油、砂糖、味噌、片栗粉。			
10	お茶					
・	ご飯	中華スープ	えのきたけ、もやし、人参、万能葱、鶏がらスープの素、醤油。			
24	みかん	つつみ揚げ・牛乳	ワンタンの皮、りんご、レーズン、砂糖、バター、油。牛乳。			
金	せんべい	魚の照り焼き	魚(各園選択)、砂糖、みりん、醤油、油。			
11	牛乳	白和え	青菜、人参、こんにゃく、エリンギ、砂糖、醤油、削り節だし、木綿豆腐、白ごま、塩。			
・	ご飯	味噌汁	白菜、玉葱、煮干しだし、味噌。			
25	柿	二色サンド・牛乳	食パン、マーガリン、ジャム(各園選択)。牛乳。			
土	クラッカー	豚肉とひじきの青菜炒め	豚肉、青菜、もやし、しめじ、人参、ひじき、コーンホール缶、オイスターソース、塩、ごま油。			
12	牛乳					
・	ご飯	味噌汁	絹豆腐、わかめ、煮干しだし、味噌。			
26	みかん	菓子・果物・お茶	せんべい。りんご。お茶。			

令和4年 12月給食だより 横浜市立保育園（乳児）



「師走」です。一年を締めくくる月となりました。子どもも大人も楽しみなイベントが待っている季節でもあります。睡眠不足、食生活の乱れや疲れで体調を崩しやすくなりますので、栄養と適度な休養をとりながら体調を整えていきましょう。

日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	木	せんべい 牛乳 ご飯	ピビンバ 味噌汁 みかん	サイコロきな粉 牛乳	豚挽肉 凍り豆腐 味噌・きな粉 牛乳	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも 片栗粉	長葱・人参・青菜 もやし・エリンギ わかめ みかん
2	金	クラッカー 牛乳 ご飯	香味焼き 千草和え 味噌汁 りんご	米粉のいちご 蒸しパン 牛乳	魚・かまぼこ 油揚げ・味噌 牛乳又は無調整豆乳 牛乳	油・砂糖 米粉 いちごジャム	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・青菜 りんご
3	土	せんべい 牛乳 ご飯	肉豆腐 味噌汁 みかん	パン お茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ いんげん・しらたき こんぶ(乾)・かぶ かぶの葉・みかん
5	月	クッキー 牛乳 ご飯	チンジャオロース風 華風コーンスープ りんご	せんべい みかん 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・砂糖 せんべい	玉葱・ピーマン パプリカ・しめじ 長葱・コーンホール缶 みかん・りんご
6	火	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 白菜の甘酢漬 味噌汁 みかん	米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳	鶏肉 味噌 絹豆腐 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 米粉・純ココア	白菜・きゅうり・人参 大根・なめこ・長葱 みかん
7	水	せんべい 牛乳 バターロール	ビーフストロガノフ りんごサラダ みかん	ツナごはん お茶	牛肉・ツナ缶 スキムミルク 生クリーム 牛乳	小麦粉・油 コーンスターチ 砂糖 はいが米	玉葱・人参・マッシュルーム缶 ピーマン・キャベツ・りんご きゅうり・コーンホール缶 もやし・あおのり・みかん
8	木	チーズ お茶 ご飯	魚の味噌煮 茹で野菜 すまし汁 りんご	キャロットケーキ 牛乳	魚・麩・卵 味噌・凍り豆腐 スキムミルク 牛乳・チーズ	砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ・いんげん 青菜・えのきたけ 人参 りんご
9	金	クッキー 牛乳 ご飯	麻婆豆腐 中華スープ りんご	すいとん お茶	豚挽肉・鶏肉 味噌・絹豆腐 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉・小麦粉 じゃがいも	長葱・にら・人参 わかめ・えのきたけ 青菜・りんご
10	土	クラッカー 牛乳 ご飯	田舎風煮 味噌汁 みかん	せんべい りんご お茶	鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 味噌・牛乳	じゃがいも 油・砂糖 せんべい	人参・ごぼう いんげん・もやし しめじ・にら りんご・みかん
12	月	クッキー 牛乳 ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁 りんご	クリームサンド 牛乳	豚肉・卵 味噌 牛乳	油・砂糖 白ごま・食パン 小麦粉・バター コーンスターチ	青菜・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ りんご
13	火	チーズ お茶 ご飯	チキンカレー ちりめんサラダ みかん	マシュマロフレーク 牛乳	鶏肉 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳・チーズ	じゃがいも・油・砂糖 はちみつ・バター 小麦粉・マーガリン マシュマロ・コーンフレーク	玉葱・人参・りんご ピーマン・大根 きゅうり みかん
14	水	クッキー 牛乳 ご飯	味噌ラーメン ひじきとがんもの含め煮 りんご	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 がんもどき 牛乳	中華めん 油・砂糖 干しいも	青菜・キャベツ コーンホール缶・長葱 ひじき・人参・いんげん りんご
15	木	せんべい 牛乳 ご飯	ピビンバ 味噌汁 みかん	サイコロきな粉 牛乳	豚挽肉 凍り豆腐 味噌・きな粉 牛乳	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも 片栗粉	長葱・人参・青菜 もやし・エリンギ わかめ みかん
16	金	クラッカー 牛乳 ご飯	香味焼き 千草和え 味噌汁 りんご	米粉のいちご 蒸しパン 牛乳	魚・かまぼこ 油揚げ・味噌 牛乳又は無調整豆乳 牛乳	油・砂糖 米粉 いちごジャム	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・青菜 りんご
17	土	せんべい 牛乳 ご飯	肉豆腐 味噌汁 みかん	パン お茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ いんげん・しらたき こんぶ(乾)・かぶ かぶの葉・みかん
19	月	クッキー 牛乳 ご飯	チンジャオロース風 華風コーンスープ りんご	せんべい みかん 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・砂糖 せんべい	玉葱・ピーマン パプリカ・しめじ 長葱・コーンホール缶 みかん・りんご
20	火	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 白菜の甘酢漬 味噌汁 みかん	米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳	鶏肉 味噌 絹豆腐 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 米粉・純ココア	白菜・きゅうり・人参 大根・なめこ・長葱 みかん





日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	水	せんべい 牛乳 バターロール	ビーフストロガノフ りんごサラダ みかん	ツナごはん お茶	牛肉・ツナ缶 スキムミルク 生クリーム 牛乳	小麦粉・油 コーンスターチ 砂糖 はいが米	玉葱・人参・マッシュルーム缶 ピーマン・キャベツ・りんご きゅうり・コーンホール缶 もやし・あおのり・みかん
22	木	チーズ お茶 ご飯	魚の味噌煮 茹で野菜 すまし汁 りんご	キャロットケーキ 牛乳	魚・麩・卵 味噌・凍り豆腐 スキムミルク 牛乳・チーズ	砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ・いんげん 青菜・えのきたけ 人参 りんご
23	金	クッキー 牛乳 ご飯	麻婆豆腐 中華スープ りんご	すいとん お茶	豚挽肉・鶏肉 味噌・絹豆腐 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉・小麦粉 じゃがいも	長葱・にら・人参 わかめ・えのきたけ 青菜・りんご
24	土	クラッカー 牛乳 ご飯	田舎風煮 味噌汁 みかん	せんべい りんご お茶	鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 味噌・牛乳	じゃがいも 油・砂糖 せんべい	人参・ごぼう いんげん・もやし しめじ・にら りんご・みかん
26	月	クッキー 牛乳 ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁 りんご	クリームサンド 牛乳	豚肉・卵 味噌 牛乳	油・砂糖 白ごま・食パン 小麦粉・バター コーンスターチ	青菜・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ りんご
27	火	チーズ お茶 ご飯	チキンカレー ちりめんサラダ みかん	マシュマロフレーク 牛乳	鶏肉 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳・チーズ	じゃがいも・油・砂糖 はちみつ・バター 小麦粉・マーガリン マシュマロ・コーンフレーク	玉葱・人参・りんご ピーマン・大根 きゅうり みかん
28	水	クッキー 牛乳 ご飯	味噌ラーメン ひじきとがんもの含め煮 りんご	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 がんもどき 牛乳	中華めん 油・砂糖 干しいも	青菜・キャベツ コーンホール缶・長葱 ひじき・人参・いんげん りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
月～土曜日	512	21.4	16.8	295	1.8	197	0.41	0.42	26	1.6

風邪予防の食事のポイント



からだは体温が下がると免疫力が低下します。さらに栄養が不足すると風邪をひきやすくなります。今回は、風邪予防の食事のポイントを3つご紹介します。

1. たんぱく質をとる



ご飯やパンだけで食事を済ませず、魚や肉、卵、大豆製品等も一緒にとりましょう。



2. ビタミンをとる



ビタミンAやビタミンCは、風邪のウイルスに対して、抵抗力を強くする働きがあります。緑黄色野菜や果物もしっかりとりましょう。



3. からだを温める



からだを温める食事（鍋物や汁物等）をとりましょう。からだが温まると、血液が十分に流れて、内臓の働きがよくなります。からだを温まり、野菜もたっぷりとれる鍋料理などがおすすめです。



手洗いやうがい、部屋の換気もしながら、風邪を予防していきましょう。



よこはまで作られる農産物

12月が旬のはま菜ちゃんは、カリフラワー、ブロッコリー、大根、ねぎ、白菜、みず菜等です。

旬の食材「白菜」



白菜は90%以上が水分ですが、カリウムやカルシウム等のミネラルもあります。また、ビタミン類の量は微量ですが、バランスよく含まれています。鍋物などに入ると、カサが減り量もとれるので、白菜の栄養がしっかりとれます。体も温まり、風邪予防に最適ですね♪

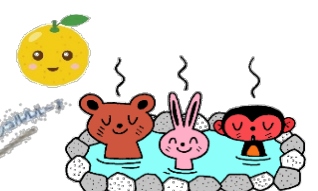
「冬至」 今年12月22日です。



「冬至」は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日に「ん」のつく物を食べると運気が上がると言われていています。なんきん（南瓜＝かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどんなどです。中でもかぼちゃは、代表格。ビタミンAが豊富なので、風邪予防に役立ちます。



またゆず湯に入ると、体が温まり、ゆずの香りが邪気をはらうので、一年中風邪を引かないとも言われています。



令和4年 12月給食だより 横浜市立保育園（幼児）

「師走」です。一年を締めくくる月となりました。子どもも大人も楽しみなイベントが待っている季節でもあります。睡眠不足、食生活の乱れや疲れで体調を崩しやすくなりますので、栄養と適度な休養をとりながら体調を整えていきましょう。



日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	木	ご飯	ビビンバ 味噌汁	サイコロきな粉 牛乳	豚挽肉 凍り豆腐 味噌・きな粉 牛乳	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも 片栗粉	長葱・人参・青菜 もやし・エリンギ わかめ
2	金	ご飯	香味焼き 千草和え 味噌汁	米粉のいちご 蒸しパン 牛乳	魚・かまぼこ 油揚げ・味噌 牛乳又は無調整豆乳 牛乳	油・砂糖 米粉 いちごジャム	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・青菜
3	土	ご飯	肉豆腐 味噌汁	パン お茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ いんげん・しらたき こんぶ(乾) かぶ・かぶの葉
5	月	ご飯	チンジャオロース風 華風コーンスープ	せんべい みかん 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・砂糖 せんべい	玉葱・ピーマン パプリカ・しめじ 長葱・コーンホール缶 みかん
6	火	ご飯	鶏の唐揚げ 白菜の甘酢漬 味噌汁	米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳	鶏肉 味噌 絹豆腐 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 米粉・純ココア	白菜・きゅうり・人参 大根・なめこ・長葱
7	水	バターロール	ビーフストロガノフ りんごサラダ	ツナごはん お茶	牛肉・ツナ缶 スキムミルク 生クリーム	小麦粉・油 コーンスターチ 砂糖 はいが米	玉葱・人参・マッシュルーム缶 ピーマン・キャベツ・りんご きゅうり・コーンホール缶 もやし・あおのり
8	木	ご飯	魚の味噌煮 茹で野菜 すまし汁	キャロットケーキ 牛乳	魚・麩・卵 味噌・凍り豆腐 スキムミルク 牛乳	砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ・いんげん 青菜・えのきたけ 人参
9	金	ご飯	麻婆豆腐 中華スープ	すいとん お茶	豚挽肉・鶏肉 味噌・絹豆腐	ごま油・砂糖 片栗粉・小麦粉 じゃがいも	長葱・にら・人参 わかめ・えのきたけ 青菜
10	土	ご飯	田舎風煮 味噌汁	せんべい りんご お茶	鶏肉 さつまいも揚げ 凍り豆腐 味噌	じゃがいも 油・砂糖 せんべい	人参・ごぼう いんげん・もやし しめじ・にら りんご
12	月	ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁	クリームサンド 牛乳	豚肉・卵 味噌 牛乳	油・砂糖 白ごま・食パン 小麦粉・バター コーンスターチ	青菜・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ
13	火	ご飯	チキンカレー ちりめんサラダ	マシュマロフレーク 牛乳	鶏肉 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも・油・砂糖 はちみつ・バター 小麦粉・マーガリン マシュマロ・コーンフレーク	玉葱・人参・りんご ピーマン・大根 きゅうり
14	水	ご飯	味噌ラーメン ひじきとがんもの含め煮	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 がんもどき 牛乳	中華めん 油・砂糖 干しいも	青菜・キャベツ コーンホール缶・長葱 ひじき・人参・いんげん
15	木	ご飯	ビビンバ 味噌汁	サイコロきな粉 牛乳	豚挽肉 凍り豆腐 味噌・きな粉 牛乳	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも 片栗粉	長葱・人参・青菜 もやし・エリンギ わかめ
16	金	ご飯	香味焼き 千草和え 味噌汁	米粉のいちご 蒸しパン 牛乳	魚・かまぼこ 油揚げ・味噌 牛乳又は無調整豆乳 牛乳	油・砂糖 米粉 いちごジャム	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・青菜
17	土	ご飯	肉豆腐 味噌汁	パン お茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ いんげん・しらたき こんぶ(乾) かぶ・かぶの葉
19	月	ご飯	チンジャオロース風 華風コーンスープ	せんべい みかん 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・砂糖 せんべい	玉葱・ピーマン パプリカ・しめじ 長葱・コーンホール缶 みかん
20	火	ご飯	鶏の唐揚げ 白菜の甘酢漬 味噌汁	米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳	鶏肉 味噌 絹豆腐 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 米粉・純ココア	白菜・きゅうり・人参 大根・なめこ・長葱





日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	水	バターロール	ビーフストロガノフ りんごサラダ	ツナごはん お茶	牛肉・ツナ缶 スキムミルク 生クリーム	小麦粉・油 コーンスターチ 砂糖 はいが米	玉葱・人参・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・りんご きゅうり・コーン缶 もやし・あおのり
22	木	ご飯	魚の味噌煮 茹で野菜 すまし汁	キャロットケーキ 牛乳	魚・麩・卵 味噌・凍り豆腐 スキムミルク 牛乳	砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ・いんげん 青菜・えのきたけ 人参
23	金	ご飯	麻婆豆腐 中華スープ	すいとん お茶	豚挽肉・鶏肉 味噌・絹豆腐	ごま油・砂糖 片栗粉・小麦粉 じゃがいも	長葱・にら・人参 わかめ・えのきたけ 青菜
24	土	ご飯	田舎風煮 味噌汁	せんべい りんご お茶	鶏肉 さつまいも揚げ 凍り豆腐 味噌	じゃがいも 油・砂糖 せんべい	人参・ごぼう いんげん・もやし しめじ・にら りんご
26	月	ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁	クリームサンド 牛乳	豚肉・卵 味噌 牛乳	油・砂糖 白ごま・食パン 小麦粉・バター コーンスターチ	青菜・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ
27	火	ご飯	チキンカレー ちりめんサラダ	マシュマロフレーク 牛乳	鶏肉 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも・油・砂糖 はちみつ・バター 小麦粉・マーガリン マシュマロ・コーンフレーク	玉葱・人参・りんご ピーマン・大根 きゅうり
28	水	ご飯	味噌ラーメン ひじきとがんもの含め煮	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 がんもどき 牛乳	中華めん 油・砂糖 干しいも	青菜・キャベツ コーン缶・長葱 ひじき・人参・いんげん

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
月～土曜日	529	22.5	15.9	237	2.4	178	0.46	0.38	23	1.8

風邪予防の食事のポイント



からだは体温が下がると免疫力が低下します。さらに栄養が不足すると風邪をひきやすくなります。今回は、風邪予防の食事のポイントを3つご紹介します。

1. たんぱく質をとる



ご飯やパンだけで食事を済ませず、魚や肉、卵、大豆製品等も一緒にとりましょう。



2. ビタミンをとる



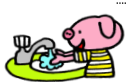
ビタミンAやビタミンCは、風邪のウイルスに対して、抵抗力を強くする働きがあります。緑黄色野菜や果物もしっかりとりましょう。



3. からだを温める



からだを温める食事（鍋物や汁物等）をとりましょう。からだが温まると、血液が十分に流れて、内臓の働きがよくなります。からだを温まり、野菜もたっぷりとれる鍋料理などがおすすめです。



手洗いやうがい、部屋の換気もしながら、風邪を予防していきましょう。



よこはまで作られる農産物

12月が旬のはま菜ちゃん、カリフラワー、ブロッコリー、大根、ねぎ、白菜、みず菜等です。

旬の食材「白菜」



白菜は90%以上が水分ですが、カリウムやカルシウム等のミネラルもあります。また、ビタミン類の量は微量ですが、バランスよく含まれています。鍋物などに入ると、カサが減り量もとれるので、白菜の栄養がしっかりとれます。体も温まり、風邪予防に最適ですね♪

「冬至」 今年12月22日です。



「冬至」は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日に「ん」のつく物を食べると運気が上がると言われていています。なんきん（南瓜＝かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどんなどです。中でもかぼちゃは、代表格。ビタミンAが豊富なので、風邪予防に役立ちます。



またゆず湯に入ると、体が温まり、ゆずの香りが邪気をはらうので、一年中風邪を引かないとも言われています。

