

12月の献立予定表



沼館保育園

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	おでん 焼き魚（鮭）	赤魚のから揚げ じゃが芋のチーズ焼き トマトと 塩もみきゅうりのサラダ ワンタンスープ	レンコン入り鶏つくね キャロットラペ ほうれん草の磯辺和え 寄せ豆腐汁	さばの醤油煮 スパゲティナポリタン 小松菜と人参の和え物 さつま芋と 厚揚げの味噌汁	焼き肉 コーン入りサラダ トマト 野菜汁	キーマカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー
おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ ひじき煮 キャベツとトマトの コンソメスープ	サーモンのフライ しめじと 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの おひたし わかめと 玉ねぎの味噌汁	チキンロール 中華サラダ 小松菜とちくわと コーンの和え物 繊維いっぱい味噌汁	焼き魚（ほっけ） スパゲティミートソース ほうれん草と もやしのマヨ和え キャベツと チキンの豆乳スープ	ミートボール インディアンポテサラ レタスとトマト ミネストローネ	鶏手羽元の酢醤油煮 かぼちゃの ヨーグルト和え ブロッコリーの おひたし 胡麻入り味噌汁
おやつ	おにぎり・ウエハース	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	りんご・牛乳	バナナ・牛乳
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	豚肉と小松菜の炒め物 ブロッコリーと ちくわのマヨ和え レタスのサラダ なめこと豆腐の味噌汁	さばの竜田揚げ 温野菜 ミニトマト クリームシチュー	酢鶏 春雨のサラダ ほうれん草のおひたし 具たくさん味噌汁	赤魚の塩麹焼き 変わり麻婆豆腐 小松菜のおひたし いものこ汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き ブロッコリーの ヨーグルト和え 炒り卵と人参の和え物 かぼちゃのポタージュ	鶏のから揚げ 三色ナムル トマト ミルクスープ
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・ウエハース	おにぎり・牛乳
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	豚肉の甘辛煮 トマトと卵の中華炒め ほうれん草と ちくわの和え物 玉ねぎと 厚揚げの味噌汁	たらしの甘酢あんかけ 切り干し大根の ヨーグルト和え ブロッコリーの おひたし けんちん汁	鶏肉のケチャップ煮 いももサラダ 小松菜の磯辺和え 白菜のスープ	えびフライ 野菜サラダ トマト 和風クリームスープ	ボークカレー ツナ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー	松風焼き ほうれん草と コーンのチーズ炒め かぼちゃの甘煮 大根とえのきの味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	お誕生会（フルーチェ）	バナナ・牛乳	ミニおにぎり	ミニおにぎり・牛乳
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	ほうれん草は年中出回っていますが、冬が旬。 冬のほうれん草は、自身が凍ってしまわないよう 甘みを蓄えており、とっても美味しいです！   		
昼食	さばの味噌煮 スパゲティサラダ ブロッコリーの おひたし キャベツと じゃが芋のポタージュ	ヒレカツ グリーンサラダ ミニトマト 小松菜のおひたし とうもろこしと 卵のスープ	大晦日 			
おやつ	みかん・牛乳	ミニおにぎり・牛乳				

今月のおすすめ食材 “ほうれん草”



ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いことで知られています。抗酸化作用で知られるβ（ベータ）-カロテンをはじめ、ビタミンK、ビタミンC、葉酸、鉄、カルシウム、マグネシウムなども豊富です。

特に、収穫時期で大きく異なる栄養素がビタミンCで、旬の冬採りほうれん草には夏採りほうれん草の3倍も含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの合成を助けてくれるので、風邪や肌の乾燥に気をつけたい冬に積極的に摂りたい栄養素です。

沼館保育園では、ほうれん草のおひたし、磯辺和え、ほうれん草ともやしのマヨ和え、ほうれん草とコーンのチーズ炒め等、園児も食べやすいよう工夫しながら、一年を通してほうれん草を給食に取り入れています。