



いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。
冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。
クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～風邪を予防しましょう～



これから季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至にすること

12月22日(月) 一年で最も昼が短くなる『冬至』運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



冬の元気チャージ！ 赤色・緑色のパワー！

寒い冬に負けない元気の源、それは「鉄分」です！ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸（ようさん）」を特に多く含んでいます。これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元気いっぱいにしましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しんでみてくださいね。



給食室より

先日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただき、ありがとうございました。後日いただいたアンケートの中で『簡単な手作りお菓子のレシピが知りたい』とのご意見がありました。そこで今月は、簡単にできる「スイートポテト」のレシピをご紹介します。

さつま芋のおいしい今の季節にピッタリ！腸内環境を整えてくれる食物繊維をはじめ、疲労回復に必要なビタミンB群や免疫力を高めるビタミンCなどが多く含まれています。お子さまとも一緒に作ることができますので、ぜひおうちでチャレンジしてみてくださいね😊



簡単スイートポテト

【材料(3個分)】

さつま芋	150g
有塩バター	10g
砂糖	7g
牛乳	22g



焼く前に表面に卵黄を塗ると
きれいな焼き色が
付きますよ～

【作り方】

- ①さつま芋の皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ②耐熱容器にさつま芋を入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで柔らかくなるまで5~7分ほど加熱して水気を切る。
- ③さつま芋が熱いうちにバター・砂糖・牛乳を加えて潰し、なめらかになるまで混ぜる。粗熱を取り、3等分に分けてポート型に成形する。
- ④オーブントースターで2~3分焼く。



ソト ンキ ッズ	日 食	3色食品群				1~2歳児				3~5歳児				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギー(単品・組・小豆・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	
1 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゅが芋・長ねぎ)	ご飯、じゅが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	かいつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	420 kcal 17.4 g 13.1 g 62.8 g 0.9 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	
2 火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 肉まん風	536 kcal 21.1 g 15.7 g 82.5 g 1.4 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
3 水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ビーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスター・ソース・ケチャップ・アーモンド・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 牛乳 おほか入りごまかすけおにぎりトマト	448 kcal 18.8 g 15.6 g 62.8 g 1.0 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
4 木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa-F	ごぼう・チングラム・菜・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 チーズスコーン	556 kcal 19.0 g 20.7 g 78.9 g 1.9 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
5 金	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉と野菜のこまれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	えのき葉・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトパン	524 kcal 17.7 g 16.9 g 82.2 g 1.3 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
6 土	ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケンタラ・牛乳・鶏肉	オレンジ・コーン・トマト・マヨドレ・砂糖・米粉	ウスター・ソース・ケチャップ・アーモンド・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 牛乳 ミニ鶏野菜うどん	608 kcal 33.5 g 15.9 g 85.7 g 1.5 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
7 日	ハヤシライス キャベツのソースおかか和え スープ(小松菜・ワカメ) フルーツ(ハイ缶)	ご飯・砂糖・油	きな粉・ツナフレーク缶・豚肉	キャベツ・ハイナップル缶・ハセリ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・油・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	489 kcal 19.7 g 16.4 g 67.6 g 1.2 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	562 kcal 24.2 g 19.6 g 79.9 g	
8 月	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとごーの甘辛煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 牛乳 米粉のドーナツ	605 kcal 20.5 g 16.9 g 89.6 g 1.6 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
9 火	おろしんかうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・チーズ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 チーズ人参しらすおにぎり塩もみきゅうり	501 kcal 19.5 g 16.3 g 73.2 g 1.6 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
10 水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏肉(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBハヤシの王子さま顆粒・油・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 カレービーグ風	613 kcal 29.0 g 20.5 g 82.9 g 1.9 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
11 木	ご飯 鶏肉と冬野菜の和風ボトフ 大根とごーのじらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じゅが芋・砂糖・米粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳	さゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・りんご・人参・大根・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	449 kcal 17.7 g 13.7 g 68.3 g 1.3 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	562 kcal 24.2 g 19.6 g 79.9 g	
12 金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	506 kcal 22.7 g 15.3 g 100.0 g 0.9 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
13 土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	505 kcal 20.3 g 16.7 g 73.3 g 1.2 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
14 日	ご飯 鮭のムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	おこめリング・ご飯・バター・マカロニ・炒め野菜・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	キーパン・ビーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 マカロニ・さきよ	491 kcal 25.0 g 16.7 g 64.4 g 0.9 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	
15 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゅが芋・長ねぎ)	ご飯・じゅが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	421 kcal 17.4 g 13.2 g 62.8 g 0.8 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	562 kcal 24.2 g 19.6 g 79.9 g	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	
3~5歳	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	603	24.5	18.9	89.6	1.6								
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.1	15.9	71.1	1.3								

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

ソト ンキ ッズ	日 食	3色食品群				1~2歳児				3~5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ
16 火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 肉まん風	536 kcal 21.1 g 15.7 g 82.5 g 1.4 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	531 kcal 21.1 g 15.7 g 81.3 g 1.4 g
17 水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	ごま油・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 スープ(人参・長ねぎ)	448 kcal 18.8 g 15.6 g 62.8 g 1.0 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	531 kcal 21.1 g 15.7 g 81.3 g 1.4 g
18 木	ご飯 ご飯と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・鶏肉	ごま油・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 スープ(人参・長ねぎ)	556 kcal 23.1 g 20.7 g 78.9 g 2.4 g	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	エネルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	アレルギー(単品・組・小麦・萬能ねぎ)	牛乳	531 kcal 21.1 g 15.7 g 81.3 g 1.4 g
19 金	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろろ煮 みそ汁(ごぼう・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	ごぼう・チングラム・菜・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 スープ(豆腐・キャベツ・長ねぎ)	691 kcal 23.1 g 20.7 g 82.1 g 1.6						