



12月 こんだてひょう



2023年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
  リクエストメニューが始まります！   今月からリクエストメニューを取り入れていきます。12月は赤組・緑組、1月黄組のリクエストメニューです。青組は、1人1人好きなメニューを出してもらい、12月から2月の間で組み込んでいきます。★のついたメニューが青組の子どもたちがリクエストしたメニューです。（同じメニューが出た場合はまとめています）				1 ごはん トンテキ わかめとカニカマの酢の物 白菜のすまし汁 牛乳 乾パン かぼちゃのモンブラン
4 ごはん さばの竜田揚げ かぼちゃのサラダ きのこのみそ汁 牛乳 マカロニきな粉 さつまいものおやき	5 希望保育	6 ごはん 鶏肉の南部焼き 白菜のおかか和え わかめのすまし汁 果物・牛乳 ゆで野菜 黒ごまクッキー	7 もちつき会 弁当の日  ビスケット みたらし団子/ヨーグルト	8 鮭のまぜごはん 豆腐ステーキ あらめの炒め煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳 りんご 焼きドーナツ
11 ごはん カレイの香りみそ焼き きんぴられんこん 大根のすまし汁 牛乳 干し芋 ジャムトースト	12 ごはん 擬製豆腐 人参しりしり もやしのみそ汁 牛乳 昆布の煮物 チヂミ	13 赤組リクエストメニュー ★みそラーメン 鶏肉のマーマレード焼き たこさんウインナー コールスローサラダ カルピスゼリー・牛乳 大根のおかか和え やみつきおにぎり	14 マーボー丼 もやしのナムル 五目みそ汁 果物 牛乳 いちごヨーグルト 蒸しパン	15 誕生月メニュー 丸パン とんかつ レタスとトマトのサラダ ミネストローネ ミニケーキ・牛乳 蒸しかぼちゃ 海苔巻きおにぎり
18 ごはん あじの磯辺焼き ひじきのサラダ ごぼうのすまし汁 牛乳 クラッカーサンド かぼちゃごまパン	19 肉みそうどん 厚焼き玉子 キャベツのおかか和え 果物 牛乳 大根の煮物 梅おかかおにぎり	20 緑組リクエストメニュー ★カレーライス BBQチキン ポテトサラダ ぶどうゼリー 牛乳 チーズ コーンマヨトースト	21 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁 牛乳 お麴ラスク ぜんざい	22 ゆかりごはん 厚揚げのみそマヨ焼き かみかみサラダ 根菜のすまし汁 牛乳 人参グラッセ きな粉バナナ
25 ごはん 海苔っ子チキン ブロッコリーのサラダ じゃが芋のすまし汁 牛乳 魚肉ソーセージ パンケーキ	26 ごはん 豚肉のごまみそ焼き 三色ナムル ポトフ 牛乳 いりこ・せんべい マカロニナポリタン	27 ごはん カレイのムニエル さつまいもの甘辛炒め 豆腐のみそ汁 牛乳 蒸しパン コーンフレーククッキー	28 中華丼 切り干し大根のじゃこ和え 春雨スープ 果物 牛乳 金時豆の煮物 五平餅	

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます

※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです

鮭のまぜごはん（3合分）

【材料】

お米	450 g	★醤油	18 g
焼き鮭	100 g	★みりん	18 g
えのき	40 g	★酒	9 g
しめじ	40 g	★バター	9 g
葉ねぎ	20 g		

【作り方】

- ①お米を研ぎ、炊飯釜に入れる
- ②えのき、しめじ、葉ねぎを小さく切り炊飯釜に入れる
- ③★の調味料も炊飯釜に入れ、水を3合の目盛りまで入れ、炊く
- ④焼き鮭をほぐす（骨を取り除く）
- ⑤炊きあがったご飯に鮭を混ぜて完成