

## 給食だより

みみょう園だより23'12月

	献立名	材 料
1 (金)	※もちつきの為、給食ではなく <mark>お弁当</mark> です。	
4 (月)	彩りポテトサラダ 果物	じゃがいも、ハム、人参、キャベツ、ブロッコリー、レモン、マヨネーズ
6 (水)	チーズ入りミートローフ	合びきミンチ、チーズ、玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、卵、牛乳 パン粉、ケチャップ、お好みソース、ウスターソース、デミグラスソース
	ほうれん草ときのこの炒め物 果物	ほうれん草、ベーコン、しめじ、もやし、バター みかん
8 (金)	ちらし寿司	米、ごぼう、蓮根、椎茸、あなご、人参、錦糸卵、絹さや、のり
	えびフライ かき玉汁	えび、卵、パン粉、大豆製品 豆腐、卵、えのき、わかめ、白ねぎ
	果物	ミニゼリー
11 (月)	からあげ 野菜	鶏肉、生姜、卵、乳製品 キャベツ
13 (水)	果物 春菊のすき焼き風煮	りんご 牛肉、春菊、人参、玉ねぎ、白菜、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、ピーマン、チーズ、ケチャップ
	  果物   のっぺい計	オレンジ 鶏肉、里いも、大根、人参、えのき、こんにゃく、ねぎ
15 (金)	のっぺい汁 ししゃもの天ぷら	無内、重いも、人様、人参、えのさ、これにやく、1de ししゃも、卵
	白和え	絹豆腐、ほうれん草、人参、しめじ、胡麻、白みそ パインケ
18 (月)	果物    野菜ハヤシシチュー	パイン缶 牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、ハヤシルー、牛乳 ケチャップ、お好みソース、ウスターソース
	果物	バナナ
20 (水)	ぶりの照り焼き	ぶり、ブロッコリー
	切干大根と油揚げの煮物      果物	切干大根、油揚げ、人参、かまぼこ、椎茸、いんげん りんご
22 (金)	ほうとう	うどん、豚肉、ごぼう、人参、かぼちゃ、大根、白ねぎ、油揚げ
	メンチカツ	キャベツ、豚肉、鶏肉、パン粉、大豆製品
	なます	かぶ、人参、柚子
	果物	パイン缶

\*月曜日の主食であるパン、水曜日・金曜日の主食である米飯については記載しておりません。





## 鑑念だより

令和5年12月号 みみょう幼稚園

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。

12月は冬至やクリスマス、年越しなどの行事がたくさんあります。体調を崩しやすい時期でもあるので、生活のリズムを整えて、冬を元気に過ごしましょう!

## **― ビタミン ACE(エース)について ―**

ビタミンの『 ビタ(VITA) 』は『 生命 』や『 活力 』を意味する言葉で、生命に不可欠な物質という意味をこめて名づけられています。ビタミンは大きく分けて全部で 13 種類あり、その中でも、ビタミンエースと呼ばれる『 ビタミン A・ビタミン C・ビタミン E 』の 3 種類には免疫力を高める作用と抗酸化作用があると言われています。『 緑黄色野菜(色の濃い野菜) 』に多く含まれているので、積極的に食事に取り入れて元気な身体づくりをしましょう。

多く含む食品

人 参

ほうれん草

春菊 など



皮膚や粘膜を健康に保つ

ビタミンA

ビタミンAとビタミンEは

油と相性が良いので

油を使って加熱すると

吸収率がアップします。

皮膚や血管の老化を防ぎ

免疫力を高める

ビタミンC

抗酸化作用や

免疫力を高める

ビタミンE

多く含む食品

レモン

ブロッコリー

パプリカ など



多く含む食品

アーモンドなどのナッツ類

かぼちゃ

なたね油 など



ビタミン C は水に溶けやすいので、スープなどの汁ごと食べられる料理や電子レンジでの加熱がおすすめです。

作成者:管理栄養士