

2023年

12月の予定献立表

旭保育園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き (血や肉に, 熱や力に, 体の調子を), おやつ, 栄養価幼児(乳児), 行事. Rows 1-28.

☆風邪のときの水分補給と食事☆

風邪を治すには、しっかりと体を温めて栄養をとり、ぐっすり寝るのが一番です。胃腸が弱っているの、刺激の強い食べ物や塩分や脂肪分、繊維質が多い食べ物は避けましょう。

【水分補給】麦茶・湯冷まし・りんご果汁など

少量ずつ、何回に分けてとりましょう

【消化のよいもの】おかゆ・うどん・野菜スープ

【ビタミン類をたっぷり】

豆腐・じゃがいも・南瓜・卵など

体調を整えるのに役立ちます



☆レシピ紹介『さつまあげ』

《材料 1人分/g》

- 白身魚すり身 30
いわしすり身 30
えびすり身 8
人参 4
ごぼう 5
玉葱 12
れんこん 4
生姜 0.3 卵 4 片栗粉 1
塩・醤油・砂糖・味噌 少々

- ① 人参、ごぼう、玉ねぎ、れんこんはみじん切り
② 生姜はすりおろし、生姜汁を作る。
③ ボールにすり身、①、②、溶き卵、片栗粉、調味料を入れよく混ぜる。
④ ③を小判型に丸め、熱した油で揚げる。

※ 片栗粉はかたさによって調整して、中火でゆっくり揚げましょう。
具材は色々アレンジしても美味しいです。
保育園でも人気メニューです！



12月の3才以上児平均提供栄養量 (は未満児：エネルギー426(532)・蛋白質19.3(21.0)・脂質15.6(16.5)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。