

いぎみっ子 12月スマイルランチ

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

12月の栄養指導目標

寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



いよいよ冬休み！

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

今月の行事食 22日冬至献立

冬至は一年で昼が一番短くなる日。その頃の寒さをウチナーグチで「トゥンジービーサ」といい、寒さが一段と厳しくなる。冬の時期の健康を願い、田芋やチンヌク(里芋)を入れたジュシーをご先祖様に供え、家族の繁栄と健康を願う。



冬至にジュシーを作ろう！食べよう！

動画でレシピが見られる
琉球料理レシピをYouTubeでチェック

基本となる
クフアジュシー



日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
1 (木)	牛乳	炊き込み炒飯	とりにく プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	りょうりしゅ しょうゆ シマース こしょう ウージパウダー とりほね
		小籠包	ショウロンボウ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
		切干大根の中華え	くきわかめ かにかぶらかまぼこ(28品目なし)	きりほしだいこん きゅうり こまつな とうみょう	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ す
		紅芋ごま団子			べにいも もちこ さとう ごま あぶら	
2 (金) 小4年 欠食	牛乳	あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
		冬瓜のクリームスープ	とりにく いんげんまめ スキムミルク きゅうりゆう	とうがん たまねぎ セロリー にんじん パセリ	こむぎこ マーガリン	シマース こしょう ウージパウダー とりほね ローレルは
		わかさぎのスパイシー揚げ	わかさぎ		こむぎこ かたくりこ あぶら	シマース りょうりしゅ ガーリックパウダー(28品目なし) 手りパウダー
		ビーンズナッツサラダ	ひよこまめ いんげんまめ	だいこん きゅうり とうみょう レモン	アーモンド さとう オリーブオイル	シマース す
5 (月)	牛乳	りんご		りんご		
		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		野菜カレー	ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ スキムミルク	とうがん たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご トマト にんにく しょうが	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	カレーフレーク ウスターソース カレーコ ガラムマサラ あかワイン ぶたほね ローレルは
		ゆで卵	たまご			
6 (火)	牛乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン		
		玄米ごはん			こめ げんまい	
		のっぺい汁	とうふ とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ	さといも	しょうゆ うすくちしょうゆ シマース みりんふう りょうりしゅ かつおぶし
		鯖のごまみそ焼き	さば JAみそ しるみそ	しょうが	さとう ごま あぶら	りょうりしゅ シマース みりんふう
7 (水)	牛乳	雪花和え	おから ちくわ(小麦・大豆)	きゅうり にんじん れんこん	じゃがいも マヨネーズ さとう	す うすくちしょうゆ
		梨		なし		
		ソース焼きそば	ぶたにく ちくわ(小麦・大豆) あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ちゅうかめん(小麦・大豆) あぶら	シマース ウスターソース やきそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご)
		きびなご中華だれ	きびなご	ながねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	りょうりしゅ しょうゆ す みりんふう
8 (木)	牛乳	肉まん	にくまん(小麦・大豆・豚肉・ごま)			
		棒棒鶏	とりにく	だいこん きゅうり とうみょう しょうが	さとう ごま ごまあぶら ラーゆ(ごま)	りょうりしゅ しょうゆ す
		島みかん		しまみかん		
		大根飯	とりにく チキアギ(卵・大豆)	だいこん にんじん こんにやく だいこんぼ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	りょうりしゅ しょうゆ シマース みりんふう かつおぶし
9 (金)	牛乳	にゅうめん	かまぼこ(小麦・大豆) JAみそ	えのき かいわれ	そうめん	みりんふう かつおぶし
		焼き豆腐アーサだれ	とうふ アーサ		あぶら さとう	しょうゆ みりんふう かつおぶし
		キャベツのゆかり和え	しらすぼし	キャベツ きゅうり コーン	さとう	りょうりしゅ うすくちしょうゆ す ゆかりこ(28品目なし)
		食パン			しょくパン(小麦・乳・大豆)	
12 (月)	牛乳	いちごジャム		いちご シークワサー	さとう	
		ドイツ風スープ	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	にんじん たまねぎ セロリー えだまめ にんにく	じゃがいも オリーブオイル	うすくちしょうゆ シマース こしょう しるワイン とりほね ローレルは
		魚のアーモンドチーズ焼き	ツムプリ チーズ		マヨネーズ アーモンド あぶら	しろワイン シマース こしょう パセリ
		白菜ソテー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	はくさい ピーマン さやいんげん にんにく	あぶら	シマース こしょう しょうゆ
12 (月)	牛乳	チャプスイ丼(麦ごはん)			こめ むぎ あぶら	
		チャプスイ丼(チャプスイ)	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ きくらげ しょうが	あぶら かたくりこ ごまあぶら	りょうりしゅ シマース しょうゆ こしょう テンメンジャン(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)
		キムチスープ	ぶたにく わかめ あつあげ	はくさい こまつな にんじん しょうが にんにく		りょうりしゅ キムチのもと(りんご・大豆) シマース コチュジャン(大豆) しょうゆ みりんふう ぶたほね
		おからドーナツ	とうふ おから とうりゅう きなこ		さとう こむぎこ あぶら	シマース ベーキングパウダー ウージパウダー

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
13 (火)		麦ごはん			こめ むぎ	
		あさりの佃煮	あさり かつおぶし	しいたけ きくらげ しょうが	さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		すき焼き風	きゅうにく とうふ	はくさい にんじん ほうれんそう しめじ えのき こんにゃく	あぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース かつおぶし
		茎わかめの和え物	くきわかめ ちくわ(小麦・大豆) かいそうミックス(28品目なし)	だいこん とうみょう シークワサー	さとう ごま	しょうゆ す
		さつまいもかりんとう			さつまいも あぶら さとう みずあめ	シママース
14 (水)		魚と冬野菜のスパゲティー	ツムブリ	カリフラワー ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく	スパゲティー マーガリン オリーブオイル	シママース しるワイン こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン(鶏肉)
		ポテトのチーズ煮	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ	パセリ	じゃがいも バター	ウージパウダー こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
		イタリアンサラダ	ひよこまめ いんげんまめ	だいこん きゅうり とうみょう コーン レモン にんにく	さとう オリーブオイル	シママース す
		ごまココアマシュマロ		レーズン	ごま アーモンド くるみ コーンフレーク マシュマロ(豚肉・ゼラチン) マーガリン	シママース ココア
15 (木) 第3木曜 琉球料理の 日		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		もずくのみ	もずく かつおぶし		さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ
		パンジ鶏汁	とりこく とうふ JAみそ	パパイヤ しいたけ こまつな にんじん しょうが		かつおぶし とりほね
		いかとにんにく葉イリチー	チキアギ(卵・大豆) いかげそ	にんにくば だいこん こんにゃく	あぶら	しょうゆ シママース りょうりしゅ
		島みかん		しまみかん		
16 (金)		アーモンド揚げパン	きなこ		なかよしパン(小麦・乳・大豆) あぶら アーモンド さとう	
		豆腐団子スープ	とうふ ぶたにく たまご ひじき JAみそ	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しめじ かいわれ	かたくりこ	シママース ウージパウダー うすくちしょうゆ シママース りょうりしゅ こしょう とりほね
		白菜とりんごのサラダ		はくさい だいこん きゅうり りんご シークワサー	ごま マヨネーズ さとう	シママース こしょう
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		オレンジ		オレンジ		
19 (月)		ゆかりごはん			ごはん むぎ あぶら	ゆかりこ(28品目なし)
		石狩汁	さけ あつあげ JAみそ とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	さつまいも あぶら バター	りょうりしゅ かつおぶし
		唐草卵焼き	たまご とうふ とりこく	とうみょう きくらげ	じゃがいも あぶら	りょうりしゅ ウージパウダー うすくちしょうゆ シママース みりんふう
		昆布の和え物	こんぶ かにかまぼこ(28品目なし)	だいこん キャベツ ゴーヤー	さとう	す シママース うすくちしょうゆ
		レアチーズケーキ			レアチーズケーキ(乳・ゼラチン)	
20 (火)		もちきびごはん			こめ もちきび	
		たぬき汁	あつあげ JAみそ	とうがん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら	かつおぶし
		魚の花園焼き	ツムブリ チーズ あおのり	たまねぎ ピーマン にんにく	あぶら	りょうりしゅ シママース こしょう ウージパウダー
		いとこ煮	あずき	かぼちゃ	チンヌク【=さといも】 さとう	しょうゆ シママース みりんふう りょうりしゅ
21 (水)		スパゲティーミートソース(麺)			スパゲティー オリーブオイル あぶら	シママース パセリ バジル
		スパゲティーミートソース(ソース)	ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ セロリー トマト にんにく	あぶら さとう	ケチャップ あかワイン デミグラスソース オレガノ ウスターソース シママース こしょう ウージパウダー
		お魚ナゲット&ポテト	すりみ(小麦・大豆) おから とうふ ひじき あおのり	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら フライドポテト(大豆)	シママース こしょう うすくちしょうゆ ウージパウダー
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	マヨネーズ さとう あぶら	とくのうす シママース こしょう
		オレンジ		オレンジ		
22 (木) 冬至		冬至ジュシー	ぶたにく かまぼこ(卵・大豆) こんぶ	しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら たいも	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース かつおぶし ぶたほね
		大根ともずくのみそ汁	もずく JAみそ	だいこん かいわれ		シママース かつおぶし
		いかげそのから揚げ	いかげそ	にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら	りょうりしゅ シママース
		インガナズーネー	とうふ ツナ あまくちろみそ	にがな	さとう ごま	シママース
		島みかん		しまみかん		
23 (金)		バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		スライスチーズ	スライスチーズ			
		鶏肉のパン粉焼き	とりこく	にんにく	オリーブオイル パンこ(小麦)	シママース こしょう しるワイン パセリ
		トマトスープ	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく	あぶら さとう	シママース こしょう オレガノ とりほね ローレルは
		カラフルサラダ	いんげんまめ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	アーモンド マヨネーズ さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース こしょう バジル
		米粉のクリスマスケーキ			こめこのクリスマスケーキ(大豆)	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆**が原料となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかにやえび、かきの稚魚が混入**していることがあります。