

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツがお菓子です。

12月

給食だより

豊里幼稚園

令和5年12月1日

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。子供達は12月2日の生活発表会にむけて、毎日練習に取り組んでいます。生活発表会が終われば、お誕生日会、クリスマス会、もちつきなど楽しい行事があります。空気が乾燥し、感染症にかかりやすい時期なので、手洗い・うがいで感染の予防をこころがけ体調をととのえて行事に参加できるようにしましょう。今月の給食は体の中から温め、風邪予防のビタミンをたくさん含んだ冬野菜をつかった献立にしました。ご家庭でも温かい汁ものや鍋料理がおすすめですよ。早いもので今年も残りわずかとなりました。子供達のために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。

今月のねらい

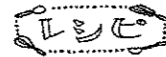
- *冬野菜をたくさん食べて、風邪予防をする。
- *元気に行事に参加する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。

今月の行事食

- 15日(金) お誕生日会
- 22日(金) クリスマス会
- 28日(木) おもちつき



園児は、ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



豆腐ドーナツ

(材料 12個分)
ホットケーキミックス 200g
絹ごし豆腐 200g
砂糖 30g
油 適量

- ① ホットケーキミックスと絹ごし豆腐、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② 油を180℃に熱し、①をスプーンで落とし入れる。
- ③ きつね色になり、浮いてきたらできあがり。

☆きなこやココアを生地に加えてアレンジするのもおすすめです。

冬野菜を食べよう!

冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。冬野菜とは、根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜を言います。
例) ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)など

◎冬野菜の特徴◎

- 水分含量が多く、水の加熱作用による悪影響が出にくい。
- たんぱく質がエネルギーになる際に、補助的な役割を持つミネラルを豊富に含む。
- 繊維質の野菜が多く、便秘解消にもつながる。
- 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれている。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	金	スパゲティナポリタン ハムサラダ みそ汁 みかん	スパゲティ 玉葱 人参 鶏ミンチ ビーマン しめじ ケチャップ ウスター/キャベツ 胡瓜 コーン ハム フレンチドレッシング /豆腐 揚げ なめこ 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	土	☆生活発表会☆			
4	月	けんちんうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリータルタル和え みかん	うどん 豚肉 大根 人参 葱 椎茸 揚げ 葱/さつまいも 小麦粉 /ブロッコリー 卵 玉葱 マヨネーズ/みかん	牛乳 ジャム スコーン	牛乳 ジャム スコーン
5	火	鯖の南部焼き 高野の卵とじ 豚汁 みかん	鯖(白身) ごま/高野豆腐 人参 椎茸 卵 ねぎ/ 大根 人参 ごぼう 豚肉 葱 みそ/みかん	牛乳 きなこ 揚げパン	牛乳 きなこ 揚げパン
6	水	お好み焼き風ハンバーグ 昆布和え すまし汁 パナナ	豚ミンチ 豆腐 パン粉 キャベツ もやし 玉葱 ケチャップ ソース /白菜 胡瓜 人参 塩昆布/大根 人参 豆腐 葱/オレンジ	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 鬼まんじゅう
7	木	親子煮 大根サラダ みそ汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 小松菜 じゃがいも 卵/大根 ツナ 胡瓜 /南瓜 揚げ 人参 葱 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
8	金	酢豚 白雪サラダ コンソメスープ パナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ だけのコ ビーマン にんにく 生姜 ケチャップ/おから 人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ /白菜 人参 鶏ミンチ パセリ/バナナ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
9	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	月	ビーフシチュー 厚焼き卵 春雨サラダ みかん	牛肉 じゃがいも 人参 しめじ ブロッコリー ビーフシチュールー 卵 ほうれん草 人参/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油/みかん	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
12	火	鶏肉のクラッカー揚げ もやしの中華和え 冬野菜のあたためみそ汁 パナナ	鶏もも肉 パン粉 クラッカー/もやし 人参 胡瓜 ごま油 ごま /大根 白菜 人参 揚げ 水菜 生姜 みそ/バナナ	牛乳 オレンジ ケーキ	牛乳 オレンジ ケーキ
13	水	たら中華あんかけ すまし汁 白菜のごま酢和え みかん	たら(白身) 玉葱 人参 ビーマン 中華だし 片栗粉 /白菜 胡瓜 ごま/玉葱 麩 人参 小松菜/みかん	牛乳 チーズクッキー するめ	牛乳 チーズクッキー するめ
14	木	五目油炒め みそマヨ和え 卵スープ パナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 揚げ かまぼこ いんげん /魚肉ソーセージ キャベツ みそ マヨネーズ/玉葱 卵 青梗菜 /バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	金	♪お誕生日会♪	ちりめん菜飯 えびフライ たこさんウィンナー ほうれん草ナムル コンソメスープ ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
18	月	赤魚のカレームニエル ごま和え みそ汁 みかん	赤魚(白身) バター カレー粉 小麦粉/ほうれん草 人参 キャベツ ごま/さつまいも 玉葱 葱 わかめ みそ/みかん	牛乳 手づくり肉まん	牛乳 手づくり肉まん
19	火	ポパイグラタン 切干はりはり漬け キャベツのスープ みかん	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/切干 人参 胡瓜 すりごま/キャベツ 玉葱 パーコン コンソメ/みかん	鮭わかめ おにぎり	鮭わかめ おにぎり
20	水	チンジャオロースー わかめスープ ブロッコリーのおかか和え バナナ	豚肉 玉葱 人参 だけのコ ビーマン 椎茸 オイスターソース /豆腐 わかめ えのき 白葱/ブロッコリー 胡瓜 かにかま 系けすり/バナナ	牛乳 餃子ピザ	牛乳 餃子ピザ
21	木	鶏ちゃん焼き 大学かぼちゃ みそ汁 みかん	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ/バター/南瓜 ごま /豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22	金	♪クリスマス会♪	チキンライス もみの木ハンバーグ ツリー型ポテトサラダ イタリアンスープ ゼリー(バナナ)	牛乳 クリスマス デザート	牛乳 クリスマス デザート
23	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
25	月	鯖のサクサク焼き 五目煮豆 ワンタンスープ みかん	鯖(白身) パン粉 パセリ/大豆水煮 人参 大根 いんげん ちくわ /ワンタン 玉葱 人参 葱 中華だし/みかん	牛乳 コーンマヨパン	牛乳 コーンマヨパン
26	火	カレー肉じゃが みかん ポパイサラダ みそ汁	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん/ほうれん草 卵 人参/白菜 玉葱 人参 みそ/みかん	牛乳 オレンジフレンチ トースト	牛乳 オレンジフレンチ トースト
27	水	大根シチュー ミートボールの甘酢煮 オーロラサラダ パナナ	豚肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ /ミートボール/キャベツ 胡瓜 マカロニ コーン ケチャップ マヨネーズ/バナナ	焼き豚 チャーハン	焼き豚 チャーハン
28	木	おもちつき大会	きなこもち みかん (乳児:焼き魚 具たくさん汁 ブロッコリーごま和え みかん)	巻き寿司	牛乳 お菓子

12月29日~1月4日までお休みです。

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。