

給食献立表

12月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年12月1日

風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれたり、散ったり…冬も本番です。今年も残すところあと1カ月。12月は一年の締めくくりで保育園でもお誕生日会、クリスマス会、もちつきなど楽しい行事がありますが、風邪やインフルエンザ等が流行する時期でもあります。手洗い、うがいで感染の予防をして、体調をととのえ、楽しい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。よく食べて栄養を蓄えて、寒さに負けない体づくりを心がけてくださいね。

今月のねらい

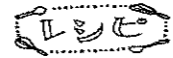
- *冬野菜をたくさん食べて、ビタミンCで風邪予防をする。
- *元気に行事に参加する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。

今月の行事食

- 18(水) お誕生日会
- 24(火) クリスマス会
- 27(金) 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。



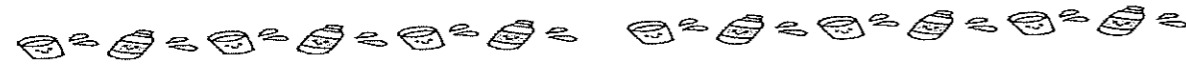
大学かぼちゃ



(4人分)
南瓜…400g
サラダ油…大さじ1
砂糖…大さじ3
しょうゆ…大さじ1
水…30
ごま…小さじ1

- ① 南瓜は食べやすい大きさに切り、ふんわりラップをしてレンジで600w5分程度加熱する。(竹串がとおる程度)
- ② フライパンに油をひき、両面に、焼き目がつくよう加熱して、取り出す。
- ③ フライパンに水・砂糖をいれる。砂糖がとけたらしょうゆを加える。
- ④ ③にかぼちゃを戻し入れ、煮絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け、ごまをふる。

南瓜は、夏に収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなどが豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に栄養満点の南瓜を食べることで風邪を予防していたそうです。大学かぼちゃは、園の南瓜料理のなかでも甘くて子供達に人気のメニューです。



冬も水分補給を忘れずに!

冬は、厚着や室内の暖房などで、じんわりと汗をかいています。しかし、夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになり、気がついたときには脱水症状になっていることもあります。また、ウィルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどなどが乾燥すると、ウィルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給でのどを湿らせることが、感染症対策としても効果的です。

◎いつとる?

食事とおやつがしっかりとれていれば、汗のかき具合をみながら遊びの合間に声をかけましょう。

◎どのくらいとる?

子供の1日の必要量は体重あたりで100~130ml/kg。およそ1ℓ以上が目安です。子供の体質や行動、環境によりかわるので子供の様子を見ながら与えましょう。



◎何をとる?

麦茶には糖分がないので水分補給に欠かせません。ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルが微量ながら含まれています。イオン飲料は糖分・塩分が含まれているので発熱や脱水でなければ控えましょう。

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

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
2	月	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/パナナ	カルシウム おにぎり	カルシウム おにぎり
3	火	赤魚のカレームニエル ごま和え 豆乳みそ汁 みかん	赤魚 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
4	水	ちゃんぽんめんのり塩ポテト ブロッコリーの甘酢和え みかん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ 中華種 中華だし 牛乳 /じゃがいも 青のり 米粉/ブロッコリー 胡瓜 コーン/みかん	牛乳 おから マドレーヌ	牛乳 おから マドレーヌ
5	木	鶏肉のザンギ もやし中華和え 冬野菜のあたかみそ汁 みかん	鶏もも肉 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉/もやし 人参 胡瓜 ごま油 ごま/大根 白菜 人参 厚揚げ みそ 生姜/みかん	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
6	金	八宝菜 さつまいものレモン煮 中華スープ パナナ	豚肉 玉葱 人参 椎茸 えび ブロッコリー たけのこ 白菜/さつまいも レモン果汁/もやし 人参 青梗菜 鶏ガラ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	土	☆生活発表会☆			
9	月	鮭のチーズパン粉焼き 五目汁 春雨サラダ みかん	鮭(白身魚) パン粉 粉チーズ パセリ/大根 人参 里芋 厚揚げ 葱/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油/みかん	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 ジャムケーキ
10	火	鶏子煮 大根サラダ みそ汁 パナナ	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/パナナ	牛乳 麦入り五平もち	牛乳 麦入り五平もち
11	水	豚肉のソース炒め 豆腐スープ ブロッコリーのチーズおかか和え みかん	豚肉 玉葱 人参 ビーマンソース /豆腐 わかめ えのき 白葱/ブロッコリー 胡瓜 チーズ 糸けり/パナナ	牛乳 ごまクッキー りんご	牛乳 ごまクッキー りんご
12	木	鶏ちゃん焼き 南瓜サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ バター/南瓜 ごま 胡瓜 マヨネーズ /豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	五目油炒め ごまみそ和え 卵スープ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 揚げ かまぼこ いんげん /胡瓜 キャベツ ごま みそ/玉葱 卵 青梗菜/みかん	牛乳 お菓子 昆布	牛乳 お菓子
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	月	和風ミートローフ 昆布和え すまし汁 パナナ	豚ミンチ 豆腐 パン粉 卵 玉葱 ひじき 片栗粉/ キャベツ 胡瓜 ごま油 人参 塩昆布/大根 人参 豆腐 葱/パナナ	牛乳 かりんとう トースト	牛乳 かりんとう トースト
17	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 ベーコン コンソメ/みかん	大根飯	大根飯
18	水	♪お誕生日会♪		牛乳 クレープ	牛乳 ケーキ
19	木	鯖の南部焼き 高野の卵とし 貝たくさんみそ汁 みかん	鯖(白身) ごま/高野豆腐 人参 椎茸 卵 ねぎ/白菜 大根 人参 鶏肉 みそ/みかん	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
20	金	酢豚 白雪サラダ 大根のコンソメスープ オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しいたけ たけのこ 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 /大根 人参 鶏ミンチ パセリ/オレンジ	牛乳 ドーナツ じゃこ	牛乳 ドーナツ じゃこ
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	たらたのタルタルソース焼き 納豆和え みそ汁 みかん	たら(白身) 卵 玉葱 マヨネーズ/キャベツ 人参 小松菜 納豆 /豆腐 揚げ なめこ 葱 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
24	火	★クリスマス会★		牛乳 クリスマス デザート	牛乳 クリスマス デザート
25	水	とんかつ 大豆のサラダ すまし汁 みかん	豚ひれ パン粉 片栗粉 卵 ソース/大豆水 人参 胡瓜 ちくわ ごまドレ/はんぺん 玉葱 人参 葱/みかん	牛乳 ツナパン	牛乳 ツナパン
26	木	カレー肉じゃが パナナ じゃこサラダ みそ汁	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん カレールウ /キャベツ 胡瓜 じゃこ/白菜 玉葱 人参 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	金	おもちつき大会		おにぎり みそ汁	おにぎり
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

12/30~1/4まで休園します

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。