

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

12月

給食だより

豊里幼稚園

令和2年12月 1日

今年も1カ月で終わりですね。もうカレンダーをめくるともなくなりました。今度は2021年のカレンダーをめくることになります。今年は、コロナでいろいろな行事がなくなり、数少ない行事が思い出になりますね。12月には生活発表会・お誕生会・クリスマス・おもちゃつき大会など行事があります。今年のクリスマスはいつものバイキング形式でなく、クリスマスらしい給食を考えています。この時期にはやるのは、終結をしていないコロナ、インフルエンザ、ノロウイルスです。どれも予防には、マスクをして3密をさげ、しっかり手を洗い、うがいをすることです。楽しい思い出を作るためにも、コロナやインフルエンザ負けないように、元気に参加しましょう。

寒い冬には身体が温まり、旬の野菜や肉や魚がたっぷりとれて、風邪の予防にもなる鍋物がいいですね。今月の献立も旬の野菜(白菜・ほうれん草・大根・りんご・鮭)等たくさん取り入れています。

今月のねらい

- *うがい・手洗いをしっかりする。
- *元気に行事に参加する。
- *栄養と休養を十分とりましょう。



今月の行事食

- *17日(木)お誕生会
園児のみご飯はいりません。
お箸・コップ・スプーンを忘れないでね!
- *24日(木)クリスマス
園児のみご飯はいりません。
お箸・コップを忘れないでね。
- *28日(月)おもちゃつき大会
ご飯はいりません。
さくら・もも組は(給食があります)
鶏肉の照り焼き・青菜の海苔和え・みそ汁



冬至の意味とかぼちゃの効能
冬至は昼の時間が最も短く太陽の力が最も弱まる日です。この日を境に太陽の力が甦ってくるるとされ冬至を境に運が向いてくると古くから祝祭が盛大に行われてきました。今ではかぼちゃを食べる日としか認識されていないようです。冬至にかぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて栄養のあるかぼちゃを食べて冬を乗り切るという知恵でした。ビタミンAやカロテンが豊富なので理にかなっているということです。ゆず湯に入り邪気を払い体を温めて風邪の予防に!



風邪に負けない 食生活を

- たんぱく質 免疫力を保ち、下がった時は回復をします。(豆腐・肉・魚・卵)
- ビタミンA ウイルスの侵入を防ぎます。(ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など)
- ビタミンC 抵抗力を高めウイルスを退治します。(レンコン・かぶ・ブロッコリー・柿・みかん)

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・ゆり・ばら	もも・さくら
1	火	マーマレード照り焼きチキン りんごサラダ 豆乳みそ汁 果物	鶏もも肉 しょうが汁 こんにゃく マーマレードジャム / キャベツ きゅうり 人参 りんご 酢/かぼちゃ 玉葱 キャベツ しめじ みそ 豆乳/みかん	牛乳 ポテトサンド	牛乳 ポテトサンド
2	水	鮭のコンフレーク揚げ 切り干し大根の煮物 五目汁 果物	鮭(白身魚) 小麦粉 コンフレーク 油 ケチャップ/切り干し大根 人参 はんぺん ごぼう 人参 しいたけ 里芋 大根 ごぼう 人参 /みかん	牛乳 するめ お菓子	牛乳 バナナ お菓子
3	木	厚揚げのみそ炒め さつま芋の五色きんぴら かき玉汁 果物	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 だしのこ チンゲンサイ 油 みそ /さつま芋 鶏もも肉 人参 インゲン 干しいたけ ごま油 みそ でんぷん/豆腐 卵 わかめ	牛乳 チーズ入りヨーグルトパン	牛乳 チーズ入りヨーグルトパン
4	金	おでん 酢の物 豆腐のみそ汁 果物	大根 こんにゃく さつま揚げ ちくわ ウィンナー /きゅうり わかめ しらす干し 酢 /豆腐 なめこ ねぎ みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5	土	生活発表会			
7	月	すき焼きうどん おじゃこなます ちくわの炒り煮 果物	豚肉 焼き豆腐 白菜 ねぎ しらたき 生しいたけ 人参 うどん /大根 人参 きゅうり ちりめん雑魚 酢 /ちくわ ごま /みかん	牛乳 ゆで卵 お菓子	牛乳 ゆで卵 りんご
8	火	鶏肉の替わり焼き 青菜としめじのごま和え 白菜のみそ汁 果物	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 パン粉 粉チーズ パセリ/青菜 しめじ 人参 玉葱 もやし すりごま/白菜 人参 あげ 玉葱 みそ/バナナ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
9	水	生鮭のごまマヨネーズ焼き 春雨サラダ 豚汁 果物	生鮭(白身魚) 塩 こしょう 小麦粉 油 バター 玉葱 マヨネーズ 白ごま 粉チーズ/春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 /豚肉 人参 大根 豆腐 ごぼう ねぎ みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	木	鶏肉の甘辛揚げ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 かたくり粉 油 ケチャップ /マカロニ きゅうり 人参 玉葱 ハム マヨネーズ 砂糖/大根 人参 玉葱 コンソメ 塩/みかん	牛乳 ザクザククッキー	牛乳 ザクザククッキー
11	金	華風炒め 大豆とひじきのサラダ みそ汁 果物	豚肉 青菜 人参 だしのこ エリンギ キャベツ 玉葱 卵 油 生姜 中華だし /大豆 ひじき 人参 きゅうり 玉葱 塩 マヨネーズ/切り干し大根 厚揚げ わかめ みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	土	生活発表会			
14	月	ポテトグラタン ツナサラダ 青菜ののすーぷ 果物	油 人参 玉葱 豚ミンチ コーン しめじ バター 小麦粉 牛乳 メークインパン粉 粉チーズ/ツナ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ/青菜 玉葱 人参 コーン コンソメ 塩/みかん	牛乳 バナナソフトクッキー	牛乳 バナナソフトクッキー
15	火	鯖と玉葱のみそ煮 小松菜のごま和えのっぺい汁 果物	鯖(白身魚) 玉葱 生姜 みそ 砂糖 酒/小松菜 キャベツ 人参 ごま /鶏もも肉 大根 人参 里芋 生しいたけ ねぎ かたくり粉/みかん	お茶 いなり寿司	お茶 いなり寿司
16	水	太平燕(タイピーエン) さつま芋サラダ かき玉わかめスープ 果物	豚肉 むきエビ 春雨 白菜 玉葱 赤ピーマン かまぼこ 乾しいたけ みずな がらスープの素 ごま油/さつま芋 きゅうり 人参 マヨネーズ/卵 えのき ねぎ/みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 ドーナツ
17	木	お誕生会 エビフライカレーライス キャベツとツナの甘酢和え 果物	エビ 小麦粉 パン粉 卵 油 牛肉 メークイン 人参 玉葱 カレールー/キャベツ 人参 ツナ 砂糖 酢 油/バナナ	牛乳 プリン	牛乳 プリン
18	金	ミートスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 豆腐のすーぷ 果物	スパゲティ 人参 玉葱 豚ミンチ ホールトマト 油 コンソメ 小麦粉 ケチャップ ソース 塩 砂糖/白菜 りんご レーズン 酢 油 塩 砂糖/豆腐 玉葱 カニかま コンソメ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	土	サンドイッチ・牛乳・果物			
21	月	かぼちゃのひき肉コロッケ キャベツのごま酢和え 田舎汁	かぼちゃ 豚ミンチ 玉葱 小麦粉 卵 パン粉 油/キャベツ 人参 ちくわ 酢 卵 ごま/かぼちゃ 人参 ごぼう 鶏肉 豆腐 みそ ねぎ/みかん	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば
22	火	クリームシチュー 白菜のごまマヨ和え 蒸し焼売 果物	豚肉 メークイン 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー バター 小麦粉 牛乳 コンソメ スキム/白菜 きゅうり ツナ マヨネーズ すりごま /豚ミンチ 玉葱 小麦粉 グリーンピース/	牛乳 黒糖まんじゅう	牛乳 黒糖まんじゅう
23	水	魚のモミジやき 五目豆煮 さつま汁 果物	鯖(白身魚) 人参 ピーマン 酒 みそ マヨネーズ/大豆 人参 こんにゃく ごぼう しいたけ/さつま芋 大根 人参 豆腐 鶏肉 ねぎ みそ/みかん	牛乳 チーズ お菓子	牛乳 チーズ お菓子
24	木	クリスマス チキンピラフ もみの木ハンバーグ 雪だるまポテト ウィンナー オニオンスープ	米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ケチャップ/豚肉 玉葱 パン粉 牛乳/メークイン 人参 ミートマト グリーンピース/ウィンナー /玉葱 人参 ねぎ コンソメ/みかん	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
25	金	豚肉と玉葱のカレー炒め もやしのナムル みそ汁 果物	豚肉 酒 ピーマン 玉葱 人参 かたくり粉 塩 カレー粉/もやし きゅうり 人参 ハム すりごま 酢/メークイン 玉葱 かまぼこ ねぎ みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	土	サンドイッチ・牛乳・果物			
28	月	おもちゃつき大会	きな粉もち・(さくら組・もも組はご飯・鶏肉の照り焼き・青菜の海苔和え・みそ汁の給食があります)	お茶 巻き寿司	お茶 巻き寿司
29	火	12月29日(火)~1月5日(火)までお正月休みです。			

玄関に、今日の献立の写真を展示しています。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。