

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。

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	水	厚揚げのみそ炒め かき玉汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ ビーマン しいたけ/玉葱 人参 ほうれん草/ブロッコリー 胡瓜 ちくわ ごま /みかん	牛乳 卵サンド	牛乳 卵サンド
2	木	肉豆腐 みそ汁 切り干しのはりはり漬け オレンジ	豚肉 豆腐 玉葱 人参 えのき 葱 /切り干し 人参 ちりめん 胡瓜/南瓜 人参 揚げ みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
3	金	たらの香り揚げ 梅おかか和え 冬野菜のみそ汁 みかん	たら(白身) 青のり 天ぷら粉/ほうれん草 キャベツ 人参 梅肉 糸けすり/白菜 大根 里芋 人参 厚揚げ みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4	土	★生活発表会★			
6	月	豚肉と春雨の中華炒め チーズサラダ みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 人参 しいたけ 春雨 小松菜 ごま/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/豆腐 かつ わかめ 葱 みそ/みかん	牛乳 リンゴと さつまいもケーキ	牛乳 リンゴと さつまいもケーキ
7	火	鯖の南部焼き 青菜の白和え さつま汁 みかん	鯖(白身) 生姜/ほうれん草 白菜 豆腐 すりごま 人参 かまぼこ/さつまいも 大根 人参 鶏肉 みそ 葱/みかん	カルシウム おにぎり	カルシウム おにぎり
8	水	親子煮 大根サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 人参 高野豆腐 椎茸 卵 葱/大根 胡瓜 人参 かにかま/切干 豆腐 わかめ みそ/バナナ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
9	木	イタリアンスープ ミートボール 南瓜サラダ オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 卵 ベーコン マカロニ 粉チーズ/南瓜 胡瓜 ツナ マヨネーズ ごま/ミートボール/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	金	油淋鶏 ごまドレ和え みそ汁 みかん	鶏肉 片栗粉 葱 にんにく 生姜/もやし 人参 ほうれん草 ハム ごまドレッシング/豆腐 人参 大根 うす揚げ みそ/みかん	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
11	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
13	月	ビーフシチュー ウィンナー ひじきサラダ パナナ	牛肉 人参 玉葱 メークイン しめじ ブロッコリー ビーフシチュー コンソメ /ウィンナー/ひじき 人参 ハム コーン 胡瓜/バナナ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 マシュマロサンド
14	火	赤魚のカレームニエル おかか和え 豆みそ汁 みかん	赤魚(白身) 小麦粉 カレー粉 バター/小松菜 白菜 かにかま 人参 糸けすり/大根 人参 うす揚げ 豆腐 みそ/みかん	牛乳 手づくり肉まん	牛乳 手づくり肉まん
15	水	♪お誕生日会♪		牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
16	木	チーズ入りミートローフ キャベツの甘酢和え すまし汁 みかん	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 卵 玉葱 チーズ /キャベツ 人参 かにかま /豆腐 人参 ほうれん草 /みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	金	酢豚 白雪サラダ みそ汁 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 /キャベツ 人参 厚揚げ みそ/オレンジ	牛乳 ドーナツ おしゃぶり昆布	牛乳 ドーナツ さきすめ
18	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
20	月	けんちんうどん 南瓜の甘煮 ちりめん和え みかん	うどん 豚肉 大根 人参 うす揚げ ごぼう 葱/南瓜 /白菜 人参 ほうれん草 ちりめんじゃこ/みかん	牛乳 大豆入り スコーン	牛乳 大豆入り スコーン
21	火	カレー肉じゃが パナナ キャベツサラダ 白菜のスープ	豚肉 玉葱 メークイン 人参 いんげん/キャベツ コーン 胡瓜 ハム フレンチドレッシング/白菜 人参 豆腐 鶏ガラ/バナナ	牛乳 焼きいも	牛乳 焼きいも りんご
22	水	★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
23	木	おでん 酢の物 みそ汁 オレンジ	大根 卵 人参 ちくわ 平天 厚揚げ こんにゃく/胡瓜 わかめ しらす /豆腐 えのき 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	金	鮭のタルタル焼き 五目汁 胡瓜ともやしのナムル みかん	鮭(白身) マヨネーズ パセリ 卵/胡瓜 もやし 人参 ハム ごま油/大根 人参 豆腐 ごぼう 白ネギ/みかん	牛乳 バナナマフィン	牛乳 バナナマフィン
25	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
27	月	ポパイグラタン ごま和え ポテトスープ パナナ	マカロニ 玉葱 ほうれん草 ツナ 人参 牛乳 小麦粉 バター チーズ パン粉 /キャベツ かまぼこ ごま/じゃがいも 玉葱 人参 コンソメ パセリ/バナナ	大根飯	大根飯
28	火	おもちつき大会		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

12月29日～1月4日までお休みです

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。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。

12月

給食だより

豊里幼稚園

令和3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。

子供たちは12月4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。感染症が流行する時期なので、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。

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(水) お誕生日会
- 22(水) クリスマス会
- 28(火) 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。

冬至にすること

1年も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べます。南瓜はビタミン類が多いことから風邪をひかないといわれています。また、お風呂にゆずをうかべますが、ゆずの強い香りが邪気をはらうとされています。



魚を食べよう

食の欧米化とともに肉を食べることが増えてきましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中止の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚も食べるようにしましょう。園の給食でも週に1度は魚料理を提供しています。パサパサ・モサモサした食感や魚臭さが苦手な子もいるので、子供の好きな味付けにしたり、揚げ物にしたりして提供することにより、好んで食べてくれる子が増えてきています。

魚を食べる利点には次のようなものがあります。

- 体が丈夫になる
魚に含まれているたんぱく質は体の阻止塊をつくります。赤身の魚は鉄分が豊富なので、特におすすめです。
- 骨や歯が丈夫になる(しらす・ちりめん・ししゃもなど)
丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることができます。ビタミンDも多く含まれているので、カルシウムを効率よく吸収します。
- 血液がサラサラになる(あじ・いわし・さんまなど)
青魚はDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防する他、脳の発達や機能を高めてくれます。

