

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。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

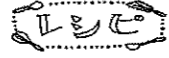
- *冬野菜をたくさん食べて、風邪予防をする。
- *元気に行事に参加する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。

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。



(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

豆腐ドーナツ

- 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。



12月離乳食献立表

0歳児さくら組

		完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	おやつ	
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
2	土			
4	月	けんちんうどん さつまいもの煮物 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 /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
5	火	白身の南部焼き 高野の卵とじ 豚汁 みかん	白身 ごま/高野豆腐 人参 椎茸 卵 ねぎ/さつまいも 大根 人参 ごぼう豚肉 葱 みそ/みかん	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
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 ジャがいも 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
8	金	酢豚 白雪サラダ コンソメスープ パナナ	豚肉 ジャがいも 人参 玉葱 しめじ だけ だけのご 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
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 ジャがいも 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
12	火	鶏肉のクラッカー揚げ もやしの中華和え 冬野菜のあたたかみそ汁 バナナ	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
13	水	白身の中華あんかけ すまし汁 白菜のごま酢和え みかん	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 葱 人参 小松菜/みかん	牛乳 チーズクッキー
14	木	五目油炒め みそマヨ和え 卵スープ パナナ	豚肉 ジャがいも 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
15	金	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 オレンジ	菜飯の素 ちりめんじゃこ ごま/えび パン粉 小麦粉/ウィンナー /ほうれん草 もやし 人参/玉葱 人参 パセリ/クルトン/オレンジ	牛乳 ケーキ
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
18	月	白身のカレームニエル ごま和え みそ汁 みかん	白身魚 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
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 ベーコン コンソメ/みかん	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 だけのご 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 糸けずり/バナナ	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
22	金	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 バナナ	鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ/ハンバーグ/ジャがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/キャベツ 玉葱 人参 卵 パン粉/バナナ	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	白身のサクサク焼き 五目煮豆 ワンタンスープ みかん	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
26	火	カレー肉じゃが みかん ポパイサラダ みそ汁	豚肉 ジャがいも 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
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
28	木	焼き魚 具たくさん汁 ブロッコリーごま和え みかん	白身魚/ 大根 人参 玉葱 葱 みそ/ブロッコリー ごま/みかん	牛乳 お菓子

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつは乳児用お菓子です。