



12月の献立(予定)



2024年

(令和6年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):Kcal
1	日					
2	月	リハーサル②	※ナポリタンスパ・野菜スープ 308kcal	スパ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン/キャベツ・しめじ・南瓜・葱	ハッピーターン 星たべよ	ヤクルト・揚げ一番 チョコスクッキー 170
3	火		魚のパン粉焼き・キャベツ和え 春雨スープ 380kcal	魚・卵・粉チーズ・青のり/キャベツ・人参・コーン/春雨・鶏肉 白菜・かにかま・葱	つな揚げ キャラメルコーン	チョコクリームサンド (未満:苺) 205
4	水		炒り豆腐・味噌汁 315kcal	ツナ・鶏肉・豆腐・玉葱・しめじ・人参・ピーマン・卵/じゃが芋 キャベツ・葱	りんご 玉子ボーロ	煮豆・カルシウム煎餅 (以:ミニチョコ) 160
5	木		チキンごぼう・白菜のごま和え 味噌汁 365kcal	鶏肉・ごぼう/ほうれん草・白菜・かにかま/玉葱・もやし・豆腐 葱	白い風船 カール	パナナ・丸ぼーろ 瀬戸の汐揚げ 200
6	金		筑前煮・涼拌三絲 330kcal	鶏肉・蒟蒻・厚揚げ・ごぼう・里芋・大根・椎茸・人参/春雨・卵 きゅうり・かにかま	みかん サッポロポテト	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
7	土	未満児 お遊戯会	★肉丼・なます 375kcal	牛肉・豚肉・人参・玉葱・糸コン・えのき・かまぼこ・葱/大根 きゅうり・人参		ミニりんごジュース 袋菓子 120
8	日					
9	月		焼き餃子・野菜のごま和え・味噌汁 385kcal	合挽ミンチ・キャベツ/キャベツ・きゅうり・人参/南瓜・わかめ 葱	ハーベスト ベジたべる	焼き芋 120
10	火		のり塩から揚げ・小松菜のごま和え 卵スープ 340kcal	鶏肉・青のり/小松菜・人参/コーン・卵・玉葱・豆腐・葱	動物ビスケット 鯛あられ	みかん・ココナッツサブレ コーンポタージュ 170
11	水		ビーフシチュー きゅうりともやしの酢の物 360kcal	牛肉・豚肉・じゃが芋・しめじ・玉葱・人参/きゅうり・もやし・柿 わかめ	とんがりコーン きなこ餅	ヤクルト・ホームパイ ミニドーナツ 155
12	木		魚の南蛮漬け 味噌汁 360kcal	魚・玉葱・人参・きゅうり/里芋・うす揚げ・わかめ・葱	バナナ しるこサンド	芋けんぴ・おやつ昆布 シガービスケット 115
13	金		※あんかけうどん・もやしのナムル 370kcal	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・かまぼこ/もやし キャベツ・かにかま・きゅうり	おさつスナック 薄焼きサラダ	りんごのマフィン 215
14	土	以上児 お遊戯会	★中華丼・春雨の酢の物 325kcal	豚肉・えび・人参・玉葱・しめじ・白菜/春雨・きゅうり・もやし ハム	塩せん ビスコ	ヤクルト・袋菓子 130
15	日					
16	月	給食部会	豚肉とブロッコリーのカレー炒め わかめスープ 345kcal	豚肉・玉葱・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン/わかめ・葱 豆腐・玉葱	みかん ミニサラダ	チーズ蒸しパン 180 (未満:おととつ)
17	火		魚の味噌チーズ焼き・切干大根の和え物 オニオンスープ 320kcal	魚・チーズ/干し大根・きゅうり・人参/玉葱・じゃが芋・ベーコン 葱	かつぱえびせん 玉子ボーロ	バナナ・コーンフレーク オレオクッキー 212
18	水	身体測定	★麻婆春雨丼 わかめの酢の物 300kcal	豚肉・春雨・玉葱・コーン・木耳・葱/わかめ・しらす干し・もやし きゅうり	りんご ハッピーターン	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
19	木	お誕生日会 ※おにぎり持参	ミートローフ風・人参のグラッセとブロッコリー かき玉コーンスープ・ミニプリン 445kcal	合挽肉・枝豆・赤ピーマン・玉葱・卵・トマト缶/人参・ ブロッコリー/コーン・卵・葱/プリン	つな揚げ マンナビスケット	フルーツサンドパン カルピス 170
20	金		トンテキ風炒め・マッシュポテト きのこスープ 382kcal	豚肉・玉葱/じゃが芋・きゅうり/えのき・しめじ・椎茸・ベーコン 葱	白い風船 カール	じゃが芋餅 (以:パイの実) 110
21	土		酢鶏・味噌汁 335kcal	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ピーマン/白菜・南瓜・葱	サッポロポテト キャラメルコーン	ヤクルト・ウエハース 源氏パイ 165
22	日					
23	月		チキン南蛮・添え野菜・味噌汁 380kcal	鶏肉・卵・玉葱・マヨ/キャベツ・人参/もやし・大根・葱	コーンポタージュ しるこサンド	ミニチーズ・星たべよ アスパラクッキー 140
24	火		スペイン風卵焼き・ピーマンの昆布和え コンソメスープ 310kcal	じゃが芋・豚肉・玉葱・チーズ・卵/ピーマン・ツナ缶・キャベツ 人参・塩昆布/えのき・うす揚げ・葱	薄焼きサラダ きなこ餅	りんご・黒棒 ハッピーターン 120
25	水	ケーキ作り ※お米持参	ケチャップライス・鶏肉のマーマレード煮 ポテトツリー・みかん・味噌汁 430kcal	ウインナー・玉葱・人参・グリーンピース/鶏肉・マーマレードジャム じゃが芋・ブロッコリー・人参・リッツ/みかん/豆腐・えのき・葱	しるこサンド ハーベスト	ひまわり組さん手作り クリスマスケーキ 200
26	木	避難訓練	※ミートスパ・南瓜のスープ 360kcal	スパ・合挽肉・玉葱・人参・トマト・グリーンピース/南瓜・しめじ ベーコン・葱	バナナ たべっこ動物	フライドポテト 185
27	金		きびなごの竜田揚げ・切干大根の煮物 味噌汁 315kcal	きびなご/干し大根・うす揚げ・ちくわ・人参・椎茸/わかめ・玉葱 葱	みかん 鯛あられ	ヤクルト・ロアンヌ ぼたぼた焼き 140
28	土		★納豆丼・具沢山の味噌汁 飲むヨーグルト 395kcal	合挽肉・卵・ほうれん草・人参・納豆/うす揚げ・じゃが芋・玉葱 人参・葱/飲むヨーグルト	ビスコ ベジたべる	牛乳くずもち 145 オレンジジュース
29	日					
30	月					
31	火					

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳が付きま。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(100kcal)込みで計算しております。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに投入して下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。

＜旬の食材＞

- ・小松菜・ほうれん草・大根
- ・白菜・かぶ・ごぼう・里芋
- ・みかん
- ・たら・ぶり・かに



ひまわり組・さくら組
ちゅういっぶ組さん

12/19(木)のお誕生日会は
おにぎり持参でお願いします。

12/25(水)クリスマスは、
お米持参でおねがいします。



2024年(令和6年)

12月 給食だよ!



今年も残りわずかになってきました。日に日に寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう!(^^)!

12月21日は一年で最も昼が短くなる**冬至**



冬至には、「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるといわれ、かぼちゃ(なんきん)を食べたりします。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にぴったりな食材です。ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪予防をしましょう。



冬に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。しかし夏ほど暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになり、気づいたときには脱水状態になっていることもあります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内や喉を湿らせることが、感染症対策としてとても効果的です。

温かい室内にいるとき	…暖房をかけた冬の室内は、汗ばむほど暖かいこともあります。
遊んでいるとき	…冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます。
起床後すぐ	…寝ている間、冬でも子どもはたくさんの汗をかいています。
車に乗っているとき	…少しの間だからと上着を着たままでいると汗をかきます。
入浴後	…冬場は温度をあげている場合もあり、注意が必要です。



★旬の食材★

ほうれん草

1年中出回ってはいますが、栄養と甘味が増すのは寒い冬の時期です。中でもビタミンCの量は**夏より冬の方が3倍**もあります。アクがあるので下茹でしてから調理すると、食べやすくなります。

みかん

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、関東より南の温暖な地域で栽培されています。1月以降に収穫されるものは「普通温州」というタイプです。冷蔵庫に入ると低温障害により傷みやすくなるので、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。

○できるだけ食事のお手伝いを!!

冬休みは普段より親子で一緒に過ごす時期があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で子どもの食への関心を高めていきましょう。

避けたい「こ食」子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか?

- 孤食…一人で食べる
- 個食…家族がそれぞれ違う物を食べる
- 固食…自分の好きな物だけ食べる

