



# 給食 献立表 12月

あいあい保育園  
H28. 11. 30

	3未満10時の おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上	
1 (木)	ベビーカ ステラ	ごはん 肉じゃが かき玉汁 ほうれん草ともやしのお味噌汁 ミニゼリー	牛乳 みたらし団子	豚肉 卵 牛乳 ごま	米 じゃがいも 白玉粉 糸こんにゃく ミニゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし	540 607	
2 (金)	甘辛せんべい	ひき肉カレー 福神漬 きゅうりの炒り卵和え みかん	牛乳 バナナマフィン	合挽き肉 牛乳 卵	米 マーガリン 小麦粉 じゃがいも カレールウ	きゅうり 玉ねぎ 人参 福神漬 みかん ハナ	554 625	
3 (土)	あいあい保育園 発表会&冬まつり							
5 (月)	ふかひも	ごはん トン天 リヨネーズポテト トマト ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	豚肉 牛乳 ベーコン	米 じゃがいも ミニゼリー 油 コーンレク マッシュド マーガリン	玉ねぎ 紅生姜 ねぎ トマト 青シソ	578 693	
6 (火)	バナナカト	麦ごはん 麻婆豆腐 レバーのオーロラソース きゅうりの塩っぺ和え みかん	牛乳 アップルパイ	鶏レバー 豚ミンチ 牛乳 豆腐 塩っぺ	米 麦 パイシート でんぷん ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ きゅうり みかん りんご	536 563	
7 (水)	クラッカー	ソフト麺のクリームソースかけ 大根サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 クロックムッシュ	ベーコン 牛乳 チーズ ハム 食パン ヨーグルト 卵	ソフト麺 マーガリン	大根 きゅうり フルーツミックス 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	595 642	
8 (木)	ショガー トースト	麦ごはん かき揚げ 干草和え トマト みかん	お茶 ねぎやき	えび ちくわ 卵 けずりぶし	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 キャベツ きゅうり トマト みかん ねぎ	555 668	
9 (金)	ビスケット	ごはん 魚の味噌焼き すまし汁 ひじきのゴマネーズ りんご	牛乳 あんまん	サゴシ 牛乳 味噌 ひじき 豆腐 ごま	米 あんまん	ほうれん草 人参 りんご 玉ねぎ ねぎ	502 525	
10 (土)	えびせん	ナポリタン ゆで卵 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	ベーコン 卵 牛乳	スパゲティ せんべい ぼたぼた焼き	玉ねぎ ピーマン 人参 ハナ	515 566	
12 (月)	ゆめりん	カレーうどん カラフルサラダ バナナ	牛乳 五平もち	豚肉 牛乳 ハム 味噌 くるみ ごま	うどん カレールウ さつまいも もち米	かぼちゃ パプリカ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 ねぎ	500 574	
13 (火)	あられ	魚かけごはん ほうれん草の白和え りんご	牛乳 手作りラスク	げたミンチ 鶏ミンチ ひ じき 豆腐 アーモンド 生クリーム ちくわ	米 ごま油 里芋 食パン マーガリン みずあめ	生姜 ごぼう 大根 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 りんご	588 628	
14 (水)	バナナ	ごはん 肉団子の甘酢あん 粉ふき芋 ブロッコリーの塩茹で ミニゼリー	牛乳 ココアクッキー	合挽き肉 牛乳 卵 ココア	米 じゃがいも ミニゼリー パン粉 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 フォッコー	578 693	
15 (木)	エントリー ビスケット	ごはん 魚フライ トマト スパゲティサラダ りんご	牛乳 オレンジクリームサンド	サゴシ 卵 牛乳 ハム	米 小麦粉 パン粉 油 サラバ 食パン オレンジクリーム	トマト きゅうり 人参 りんご	593 654	
16 (金)	バナナ カステラ	手作りパン 冬野菜のシチュー ツナサラダ みかん	牛乳 クランクフルト	鶏肉 牛乳 フランクフルト ツナ缶	強力粉 小麦粉 里芋	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根	518 639	
17 (土)	ビスコ	やきそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 牛乳 卵	中華麺 スナックパン	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バナナ	589 592	
19 (月)	バナナ	白菜のあんかけごはん 揚げしゅうまい 杏仁フルーツ	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	鶏ミンチ しゅうまい 牛乳 粉寒天 甘納豆 卵	米 ごま油 油 ホットケーキミックス	しいたけ にんにく バナナ 白菜 フルーツミックス	578 609	
20 (火)	クッキー	☆お誕生日メニュー わかめごはん 豚肉とチーズのカツレツ マカロニサラダ トマト 生パイン	牛乳 パースティケーキ	豚肉 チーズ 卵 わかめごはんの素 ハム 生クリーム 牛乳	米 マカロニ パン粉 油	きゅうり 人参 トマト 生パイン	598 612	
21 (水)	ゼリー	麦ごはん 高野豆腐の五目煮 ひじきの納豆和え 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	高野豆腐 牛乳 大豆の水煮 味噌 ひじき 納豆 粉チーズ わかめ	米 麦 マーガリン 小麦粉 じゃがいも こんにゃく ミニゼリー	干しいたけ 人参 ごぼう インゲン 大根 ねぎ	578 605	
22 (木)		☆クリスマスバイキング	クリスマスパフェ					
23 (金)	天皇誕生日でお休みです。							
24 (土)	カリウム エース	シーフードピラフ 野菜サラダ バナナ	牛乳 えびせん	シーフードミックス ハム 牛乳	米 えびせん	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ キャベツ きゅうり	560 586	
26 (月)	ハピーターン	ハヤシライス コーンサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 マーマレードポテト	豚肉 牛乳 ハム 卵	米 ハヤシルウ 油 さつまいも マーマレード	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム みかん コーン きゅうり	550 590	
27 (火)	ホロ チーズ	ごはん 親子煮 なめこ汁 小松菜ともやしのおひたし りんご	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 牛乳 卵	米 クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ なめこ ねぎ 小松菜 もやし りんご 小松菜	581 618	
28 (水)	クッキー	年越しラーメン さつまいもの甘煮 みかん	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 牛乳 なたと 卵	中華麺 ミニドーナツ さつまいも	ほうれん草 人参 ねぎ コーン みかん	530 574	
29 (木)	希望保育 (保育を申し込みの方はお弁当の持参をお願いします)							
30 (金)		冬休み						
31 (土)		冬休み						



# 給食だより 12月



年を重ねるごとに1年があっという間になって、もう2016年最後の月です。あけましておめでとうってこの前のような気分ですが、今月末は『良いお年を…』と言わなくては(^.^)。気温の温度差についていけなく、体調を崩しているお友だちが目立ちます。しっかり栄養をとってしっかり免疫力をつけて病原菌を寄せ付けない体になるよう、しっかり栄養、しっかり睡眠、しっかり運動を心がけ寒いときこそ体を動かして体を温め、十分おなかをすかせてモリモリごはんを食べ、ぐっすり寝る。生活のリズムを整えることで、風邪など引かない元気な子供さんになれるようご家庭でもご協力をよろしくお願いたします。手洗い・うがいもお忘れなく！！今月は冬まつりやクリスマス会のお楽しみバイキング・年越しラーメンなど季節の行事が盛りだくさんです。そら組さんの記憶に残るような美味しいご飯を作れるよう頑張ります。

## ☆子供たちの給食タイム☆

## ☆給食参観 ありがとうございます☆

### ☆試食会の様子☆

子ども達もいつもの給食タイムにパパママと一緒に照れくさいやら、甘えたりやら複雑な気持ちになりながら楽しい給食タイムとなりました。



先日はお忙しい中、給食参観に参加してくださり、ありがとうございました。園での子ども達の様子はいかがでしたか？少し食べにくいメニューでしたが、保育士さん達のご協力のもと、食育をしっかりしてくださり、保護者の方の子ども達の食事サポートのおかげでピカピカに食べていたお友達が多かったように思います。保護者の方から頂いたアンケートの集計をしてみました。意外な結果が・・・

- ☆お子様は好き嫌いが多いほうですか？ はい11人・いいえ17人
- ☆お母さんは子どものとき又は今でも好き嫌いがありますか？ はい14人・いいえ15人
- ☆お父さんは子どものとき又は今でも好き嫌いがありますか？ はい12人・いいえ15人
- ☆お子様の苦手なものは次のうちどれですか？ 野菜15人・魚0人・肉1人・ごはん6人・パン類2人
- ☆保護者の方の苦手なものは次のうちどれですか？ 野菜7人・魚5人・肉1人
- ☆保護者の方はどのように克服されましたか？
  - ・大人になって自然に食べれるようになった。
  - ・味付けで好きになった。
  - ・いつも間にか食べれるようになった。
  - ・おなか为空いていれば何でも美味しいと思える経験をしてから。
  - ・一人暮らしをしてから食べれるように
  - ・自分で料理をするようになってから。
  - ・小さい頃から何でも食べれるように言い続けられました。

好き嫌いが意外にも少ない結果が・・・けど、苦手なものはやはり野菜（汗）調理方法で食べれるようになるのか、そのときの気持ちのむらなのか、気になるところです。また、保育園での様子、ご家庭での様子をお伺いしながら研究していきます。

## 給食のレシピ本

12月13日の 魚かけごはんの作り方 (4人分)

★材料 米 3合 げたミンチ50g 鶏ミンチ75g 生姜 少々 酒5g  
ごま油5g ごぼう1/2本 木綿豆腐1/4丁 大根50g 里芋50g 人参25g  
干しいたけ2枚 ねぎ20g だし15g しょうゆ15g みりん10g

### ★作り方

- ①米を炊いておく
- ②生姜はみじん切り、ごぼうはささがき、大根・人参はイチョウきり、里芋は輪切り、干しいたけは戻してせんきり、ねぎは小口きりにする。
- ③熱したごま油で、みじん切りの生姜とげたミンチとごぼうをよく炒める。
- ④③に鶏ミンチを入れ炒める。火が通ったら、ごぼう、大根、里芋、人参、干しいたけを加える。
- ⑤ダシを入れ、あくを取りながら調味して煮込み、角きりにした木綿豆腐をいれる。
- ⑥ねぎを入れ、一煮立ちしたらご飯にかける。

※岡山の郷土料理です。げたミンチは骨が気になるかもしれないので、まな板の上に乗せ、包丁ですらに叩くと滑らかになります。

今月は そら組 Sくん&ちゅうりっぷ組 Tちゃん家です。

家族構成 5人家族 (母 姉 兄 Sくん Tちゃん)

11月27日(日) ワールドビュッフェに食べに行きました。

食べ放題なので、いろんな料理をみて「あれ食べたい、これ食べたい」と目を輝かせていました。ちゃんと目のアイスクリーム(パニョ)も食べて、満足そうでした。「このお腹触って」と言ってきたので触ったらパンパンになっていました。

11月28日(月) ごはん 野菜炒め しょうが焼き 塩さば 玉ねぎと油揚げの味噌汁 たくあん 卵焼き

最近野菜を好んでよく食べてくれるようになりました。味噌汁は本人も好きでよく飲んでくれます。卵焼きは大好物でいつもよく食べてくれます。

11月29日(火) カツどん 豆腐とわかめの味噌汁 大根の漬け物

息子のリクエストでカツどんにしました。リクエストただけあってモリモリ食べてました。

(母) 食事に対する思いまたは子どもさんへ伝えたいこととして好き嫌いをなく何でもたくさん食べて欲しいです。

(給食室)

保育園でも給食室に「おかわりください」と来てくれるたくましいSくんです。さらに素晴らしいのは、ちゃんとご挨拶もできることです。こちらが催促しても「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」「おねがいします」など言えないお友達が増えてきた中、おかわりを渡したすぐ「ありがとう！」と言ってくれるので給食先生もとっても気分がいいです。

お家でもワールドビュッフェに負けてない品数でSくんTちゃんも満足笑顔になれそうですね。あとは小学生に向けて生活リズムを整え、しっかり運動、睡眠を心がけてください。原稿のご協力ありがとうございました。

ちょうど小学生になる前のお友達に多いのですが、乳歯が生え変わる時にお腹はすくのですが、グラグラする前歯があってご飯が食べにくいといった時期になります。しばらくの間奥歯で噛めるように一口大に切ってあげたり、食べやすいメニューにしてみたりして永久歯が生えたらしっかり噛む事ができるように子育ての援助してあげましょう。食に関するお悩みがありましたら遠慮なく給食室にも声をおかけください。