



給食献立予定表 12月



あいあい保育園

R3. 11. 30

	3歳未満のおやつ	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 (水)	みかんヨーグルト	ちゃんぽん麺 揚げシューマイ おかかきゅうり りんご	牛乳 きなこカステラ	豚肉 うすら卵 かつお節 なんと えび ヨーグルト きなこ 牛乳 卵 いか	中華麺 シューマイ 小麦粉	みかん缶 キャベツ もやし 人参 きくらげ 玉ねぎ きゅうり りんご	538 576
2 (木)	ピコ	麦ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 こふきいも ブロッコリーのゆかり和え みかん	牛乳 バナナパイ	鶏肉 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも パイシート ビスコ	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー みかん パナ	470 468
3 (金)	カステラ	ごはん 魚のフライ(タルタルソース) ワンタンスープ 五目きんぴら ミニゼリー	牛乳 キャロットケーキ	サゴシ 卵 牛肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 ワンタン マヨネーズ カステラ こんにゃく ミニゼリー	人参 ごぼう 玉ねぎ もやし	636 696
4 (土)	♪発表会♪						
6 (月)	チーズサンド	ごはん れんこんハンバーグ トマト さつまいもサラダ みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	合挽肉 豆腐 牛乳 ハム 卵	米 チーズサンド さつまいも れんこん ホットケーキミックス	玉ねぎ きゅうり トマト みかん	577 554
7 (火)	バナ	ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の磯和え りんご	牛乳 オレシクリームサンド	豚肉 海苔佃煮 味噌 麩 わかめ 牛乳	米 食パン じゃがいも オレシクリーム こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 りんご パナ ねぎ	400 417
8 (水)	やきいも	白菜のクリームスパゲティ 大根サラダ 桃のヨーグルト	牛乳 五平もち	ベーコン ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 米 もやし さつまいも マーガリン	白菜 人参 大根 玉ねぎ 蕪餅	487 505
9 (木)	あられ	麦ごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ 春雨サラダ 白菜のしおっぺ和え みかん	牛乳 ココア蒸しパン	サゴシ ハム 牛乳	米 麦 あられ 春雨 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 筍 ピーマン きゅうり 白菜 みかん	496 510
10 (金)	えびせん	手作りパン ポトフ コーンサラダ パナ	牛乳 フライドポテト	ウインナー 鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 塩加糖 コーン ポテト マーガリン じゃがいも マヨネーズ えびせん	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー	417 417
11 (土)	せんべい	カレーライス コールスローサラダ ミニゼリー	牛乳 ハウムクーハン	ハム 豚肉 牛乳	米 じゃがいも せんべい ハウムクーハン コールスローサラダ コーン ミニゼリー	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	415 415
13 (月)	野菜スタック	味噌カツ丼 なめこ汁 干草和え みかん	牛乳 手作りラスク	豚肉 味噌 卵 ちくわ 牛乳 赤味噌 生クリーム かつお節 豆腐	米 小麦粉 パン粉 マーガリン 野菜スタック 食パン	キャベツ きゅうり なめこ ほうれん草 みかん	507 514
14 (火)	チーズ ポーロ	ごはん 炒り鶏 ふりかけ かにかまサラダ パナ	牛乳 大学芋	鶏肉 かにかま 牛乳 チーズ	米 ポーロ さつまいも れんこん 里芋 こんにゃく 黒ゴマ	人参 ごぼう いんげん キャベツ きゅうり バナ	486 467
15 (水)	ジャムサンド	肉あんかけうどん はんぺんのフライ きゅうりのしらす和え 杏仁フルーツ	麦茶 お好み焼き	豚ひき肉 はんぺん 卵 チーズ しらす 牛乳 豚肉	うどん 小麦粉 パン粉 食パン 梅ジャム	人参 玉ねぎ きゅうり もやし バナ フルーツミックス	445 405
16 (木)	ハウムクーハン	麦ごはん 鮭の西京焼き けんちん汁 ほうれん草ともやしのごま和え みかん	牛乳 ごまあんおやき	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま 白玉粉 里芋 あんこ ハウムクーハン こんにゃく	ほうれん草 もやし ごぼう しんじゆ みかん	465 482
17 (金)	ハピーター	☆お誕生日会メニュー わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ トマト 生パイン	牛乳 パステイケーキ	鶏肉 ハム 牛乳	米 マカロニ マーマレード パステイケーキ ハピーター	人参 きゅうり トマト パイナップル	514 538
18 (土)	クッキー	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 卵 牛乳	中華麺 クッキー スナックパン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パナ	424 417
20 (月)	バナ	ごはん ポークピカタ リヨネーズポテト ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 レモンクッキー	豚肉 卵 かつお節 ベーコン 卵 牛乳	米 薄力粉 じゃがいも マーガリン	ネギ 玉ねぎ ブロッコリー りんご レモン汁 パナ	511 557
21 (火)	クラッカー	ごはん 八宝菜 中華風サラダ レバーのオーロラソース みかん	牛乳 みたらし団子	豚肉 うすら卵 レバー えび いか ハム 牛乳	米 クラッカー 白玉粉 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きゅうり きくらげ みかん キャベツ	515 534
22 (水)	ふかしもち	味噌ラーメン 手作りさつま揚げ バナナ	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 味噌 すり身 牛乳 ハム チーズ 卵 いか	中華麺 さつまいも 食パン ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう ピーマン バナ きくらげ	486 510
23 (木)	サブシ	☆クリスマス会ランチ🎄	トナカイパン	クリスマス会ランチ🎄			
24 (金)	シガフライ	手作りパン 冬野菜のシチュー 野菜サラダ パナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 ハム フランクフルト 牛乳	薄力粉 塩加糖 シガフライ 里芋 マーガリン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ パナ 大根 白菜 マッシュルーム ブロッコリー	490 502
25 (土)	おかき	他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 おかき まがりせんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎ しめじ パナ ねぎ	429 432
27 (月)	きなこトースト	白菜のあんかけごはん ミニ春巻き パナ	牛乳 ミニドーナツ	鶏ひき肉 きなこ 牛乳	米 食パン ミニ春巻き ミニドーナツ	白菜 人参 にんにく バナ	454 400
28 (火)	野菜かりんとう	年越しラーメン さつまいもの甘煮 パナ	牛乳 星食べよ	卵 なんと 牛乳 焼き豚	中華麺 野菜かりんとう さつまいも 星食べよ コーン	ほうれん草 ねぎ もやし パナ	365 342
29 (水)	🎄冬休み❄️2021年お疲れ様でした。良いお年をお迎えください。						

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 12月



クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。

また、風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！



～食育のつどいについて～

今月のテーマはきのこです：

しいたけグリーン・まいたけレッド・えのきイエローのきのこレンジャーたちが登場しました：

しいたけグリーンには、うんちするりん効果があること、ビタミンB₂が豊富に含まれていることを学びました。

まいたけレッドには、骨を強くするビタミンDが豊富なこと、えのきイエローには血を巡らせる力・ナイアシンがたくさん含まれていることなど、それぞれの特徴について教えてもらいました。

きのこにはいろいろな種類があり、食物繊維も豊富に含まれていて、体にもとっても良い食べ物です。今が旬のきのこを給食にもたっぷり取り入れています：

食育を行った日の給食には、しいたけ・まいたけ・えのきを登場させましたが、子どもたちは一生懸命きのこを探し出して楽しそうに食べてくれていました。ご家庭でも、ぜひ食事の中に取り入れて、どれがしいたけでどれがえのきかなど、教えあっことして食卓を囲んでいただくと嬉しいです♡



できるだけ食事のお手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。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。



～食エピソード～

今月の担当は、山田愛先生です：

『早寝早起き・朝ごはん』で元気な一日をスタートするために、我が家でも子どもが小さい頃から食事（特に朝食）と睡眠は大切にしています！！

小5の息子が「クラスでこんなに早く寝ているのはオレくらい…」と言うので、私は「もう少し起きていてもいいよ」と伝えるのですが、小さい頃からの習慣で21時前には自然と寝室に向かいます（笑）

毎日9時間以上の睡眠をしているからか、寝起きも良く、朝ご飯も大盛食べてくれます☆

我が家の朝食は平日はご飯、土日はパンと決めていて、知人に「大変じゃない？」と言われるのですが、ご飯はタイマーにしておけば起きた時には炊けていますし、味噌汁は夕食時に朝食の分まで2回分まとめて作っておけば温めるだけ…（笑）あとは簡単な卵焼きやウインナーを焼いたり、トマトやきゅうりの切るだけ野菜や前日の残りの副菜に果物を付ければ、簡単だけどそれなりの朝食の完成です（笑）

意外とラクなので、朝はパンと決めていらっしゃるご家庭でも、ぜひ一度試してみてください！（笑）

