



給食献立予定表 12月



あいあい保育園

R4. 11. 30

	3歳10歳 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)	ココナッツサブレ	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	牛乳 大学芋	豚肉 わかめ 牛乳 豆腐 油揚げ	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく さつまいも ココナッツサブレ	人参 玉ねぎ いんげん えのき きゅうり りんご ねぎ	434 430
2 (金)	野菜めし	ごはん 魚のケチャップソース焼き スパゲティサラダ ブロッコリーのしおっぺ和え みかん	牛乳 クラッカーサンド	サゴシ 牛乳 ハム	米 サラスパ 野菜かりんとう クラッカー 苺ジャム	玉ねぎ きゅうり 人参 ブロッコリー みかん	531 549
3 (土)	🎵発表会🎵						
5 (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 りんご	牛乳 セサミクッキー	合挽肉 ハム 牛乳 卵	米 白粉 チーズサンド こま 小麦粉 マーガリン れんこん	玉ねぎ きゅうり トマト りんご	645 639
6 (火)	ハッピーターン	手作りパン ポークビーンズ グリーンサラダ パナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 水煮大豆 ハム 牛乳 ウインナー	薄力粉 強力粉 たこやき ハッピーターン じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	457 466
7 (水)	ジャムサンド	ちゃんぽん麺 手作りさつま揚げ ブロッコリーのゆかり和え 杏にフルーツ	牛乳 りんごカスタードパイ	豚肉 すり身 かまぼこ うずら卵 牛乳 卵 えび いか	中華麺 餃子 薄力粉 パイシート フルーツミックス	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 パナナ ブロッコリー ピーマン ごぼう りんご きくらげ	461 452
8 (木)	ふかしもち	麦ごはん 魚の幽庵焼き すまし汁 ポテトサラダ りんご	牛乳 磯ビーンズ	サゴシ ハム いりこ 水煮大豆 豆腐 牛乳	米 麦 さつまいも じゃがいも	えのき ねぎ きゅうり 人参 りんご	534 563
9 (金)	バナナ	ごはん 豚肉のしょうが焼き トマト 春雨サラダ みかん	牛乳 フレンチトースト	豚肉 卵 ハム 牛乳	米 春雨 餃子	バナナ キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり みかん	454 485
10 (土)	おかき	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 うずら卵 わかめ 牛乳	米 おかき ぼたぼた焼き 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ バナナ	379 368
12 (月)	クリームサンド	味噌カツ丼 けんちん汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 きなこ団子	豚肉 豆腐 油揚げ きなこ 牛乳 卵 味噌	米 小麦粉 白粉 クリームサンド こんにゃく 白玉粉 里芋	人参 ごぼう ねぎ しいたけ ブロッコリー みかん	498 455
13 (火)	あられ	ごはん 炒り鶏 ふりかけ かにかまサラダ パナナ	牛乳 手作りラスク	鶏肉 かにかま 牛乳 生クリーム	米 あられ 里芋 れんこん こんにゃく 食パン A-mond 水あめ	人参 いんげん 干しシイタケ キャベツ きゅうり パナナ	497 516
14 (水)	みかんヨーグルト	白菜のクリームスパゲティ 大根サラダ りんご	麦茶 じゃこ菜おにぎり	ベーコン ヨーグルト しらす 牛乳 ハム	スパゲティ 米 小麦粉	白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 りんご みかん缶 小ねぎ	466 479
15 (木)	きなこトースト	麦ごはん 魚の竜田揚げ 人参シリシリ きゅうりのしらす和え みかん	牛乳 フランクフルト	サゴシ 卵 かつお節 しらす きなこ フランクフルト	米 麦 餃子 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり みかん	564 553
16 (金)	チーズ ポーロ	☆お誕生日会メニュー ゆかりごはん 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 パースティケーキ	鶏肉 ハム チーズ 牛乳	米 ポーロ マーマレード パースティケーキ マカロニ	きゅうり 人参 トマト パイナップル	582 587
17 (土)	ザル	チキンカレー 野菜サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	鶏肉 ハム 牛乳	米 ザル クリームパン じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	505 518
19 (月)	ロールカステラ	ごはん 酢鶏 中華スープ バリバリきゅうり みかん	牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 うずら卵	米 ロールカステラ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ みかん えのき しいたけ ピーマン きゅうり	441 452
20 (火)	野菜スタック	手作りパン 冬野菜のシチュー コーンサラダ パナナ	牛乳 肉まん	ハム 鶏肉 牛乳	薄力粉 強力粉 じゃがいも 野菜スタック 肉まん コーン 里芋	人参 玉ねぎ 白菜 大根 ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	442 433
21 (水)	カルシウム ウエハース	ジャージャー麺 白菜のしおっぺ和え 揚げ餃子 フルーツヨーグルト	牛乳 シリアルバー	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	中華麺 餃子 シリアル カルシウムウエハース マシュマロ	人参 玉ねぎ 水菜 白菜 フルーツミックス ねぎ	524 532
22 (木)	バナナ	麦ごはん 魚のフライ(タルタルソース) キャベツときゅうりのおかか和え トマト りんご	牛乳 オレンジクリームサンド	サゴシ かつお節 牛乳 卵	米 麦 白粉 小麦粉 食パン オレンジクリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ トマト りんご	486 525
23 (金)	ビスコ	☆クリスマス会メニュー	牛乳 トナカイドーナツ				
24 (土)	せんべい	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏ひき肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳 味噌	米 せんべい おにぎりせんべい	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ パナナ	403 400
26 (月)	シガ-フライ	白菜のあんかけごはん ミニ春巻き ポイル野菜のごま和え みかん	牛乳 ヨーグルト	鶏ひき肉 ヨーグルト 牛乳	米 シガ-フライ 春巻き こま	白菜 人参 人参 キャベツ きゅうり みかん	422 417
27 (火)	やきもち	ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 ハム 卵 牛乳	米 原宿ドッグ さつまいも コーン ミニゼリー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	529 557
28 (水)	塩せんべい	年越しラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 星食べよ	焼き豚 卵 なると 牛乳	中華麺 塩せんべい さつまいも 星食べよ コーン	ほうれん草 ねぎ もやし バナナ	373 361
29 (木)	希望保育【お弁当をお願いします。】						
30 (金)	🎄冬休み*2022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。

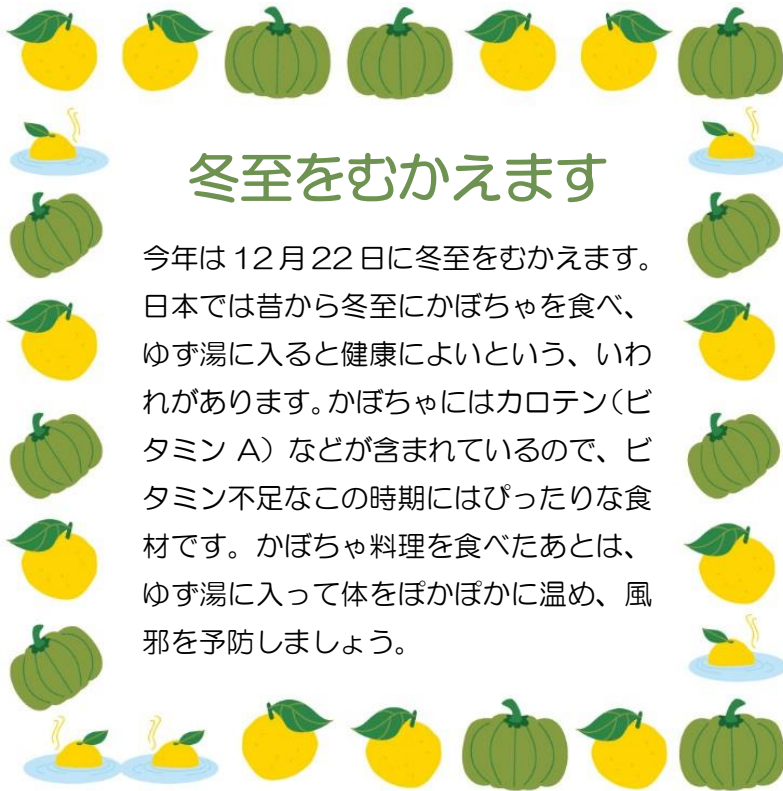


給食だより 12月



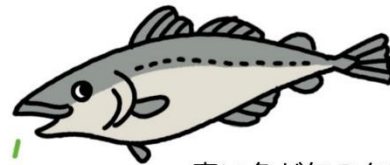
クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。

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！



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。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はぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

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。



～人気献立メニュー～

12/26(月)のメニュー【白菜のあんかけごはん】

【材料】(4人分)

・ごはん	適量	A	・中華スープ	600cc
・白菜	300g		・砂糖	大さじ1
・鶏ひき肉	200g		・しょうゆ	大さじ1
・生しいたけ	5枚		・酒	大さじ2
・にんにく	1片		・塩コショウ	少々
・ごま油	少々		・片栗粉	小さじ2

【作り方】

- ①白菜は5cmの長さに細く切る。
- ②生しいたけは千切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にごま油をひき、にんにく、鶏ひき肉を炒める。
Aを加えて煮て、塩コショウで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を温かいご飯の上のにのせる。

