

12月予定献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	木	卵焼き みそ汁(かぶ・油揚げ) じゃがいもの炒め物 くだもの	牛乳 フレンチトースト	牛乳	ごはん	15	木	鮭の香味焼き みそ汁(もやし・白菜) ほうれん草とコーンのソテー くだもの	牛乳 ダブルチーズトースト	牛乳	ごはん
2	金	たらの西京焼き みそ汁(鮭・えのき) 五目炒り煮 くだもの	牛乳 おからクッキー	牛乳	ごはん	16	金	お誕生会 いなりずし 豚肉の竜田揚げ ブロッコリーおかかあえ すまし汁 くだもの	牛乳 ドーナツ	牛乳	いなりずし
3	土	やきそば 中華スープ じゃがバター くだもの	牛乳 お菓子	牛乳		17	土	スパゲティナポリタン たまごスープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	
5	月	さばのごま照り焼き みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) 野菜炒め くだもの	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳	ごはん	19	月	かみなり豆腐 みそ汁(キャベツ・わかめ) しらすあえ くだもの	牛乳 いももち	牛乳	ごはん
6	火	鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ スパゲティ添え くだもの	お茶 わかめおにぎり	牛乳	食パン	20	火	ハヤシシチュー マカロニスープ キャベツのサラダ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳	ハヤシライス
7	水	いり豆腐 みそ汁(かぶ・油揚げ) ごまあえ くだもの	牛乳 風船ポテト	牛乳	ごはん	21	水	たらの和風ソテー みそ汁(豆腐・油揚げ) ミニおでん くだもの	牛乳 ソーメン汁	牛乳	ごはん
8	木	ほっけの梅醤油焼き みそ汁(豆腐・わかめ) なすのそぼろ煮 くだもの	牛乳 米粉入りケーキ	牛乳	ごはん	22	木	肉じゃが みそ汁(えのき・わかめ) 炒り卵あえ くだもの	牛乳 かぼちゃ小倉煮	牛乳	ごはん
9	金	親子煮 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) ブロッコリーの中華あえ くだもの	牛乳 ジャムサンド	牛乳	ごはん	23	金	クリスマス会 オムライスおにぎり からあげ 枝豆 マカロニサラダ コーンスープ くだもの	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳	オムライスおにぎり
10	土	かしわうどん くだもの もやしの酢の物	牛乳 お菓子	牛乳		24	土	塩ラーメン くだもの ゆで卵	牛乳 お菓子	牛乳	
12	月	マーボー豆腐 小松菜のスープ 拌三絲 くだもの	牛乳 大学芋	牛乳	ごはん	26	月	ほっけの竜田揚げ みそ汁(じゃがいも・こねぎ) おかかあえ くだもの	牛乳 バナナ豆乳マフィン	牛乳	ごはん
13	火	はんぺんフライ かぶのスープ ツナサラダ くだもの	牛乳 じゃこ入りご飯のおやき	牛乳	レーズンパン	27	火	ミートローフ オニオンスープ コールスローサラダ くだもの	牛乳 梅おにぎり	牛乳	食パン
14	水	おもちつき うどん おもち(きなこ・醤油) くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳	ごはん	28	水	豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁(わかめ・しめじ) 春雨サラダ くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳	ごはん
 給食だより						29	木	年越しうどん あえもの 竹輪磯部揚げ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	

22日は「冬至(とうじ)」です

1年で夜が最も長く昼が短い日です。かぼちゃを食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切りましょう！



寒い冬を乗り切るための食事

寒い冬でも朝食を摂ると体が温まる為、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため肉や魚に多く含まれるたんぱく質の他、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品も摂るようにしましょう。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品に、ビタミンAは緑黄色野菜に、ビタミンCは果物に特に多く含まれています。



～給食・食育指導～

11月の食育指導は、三色食品群の働きについて知ろうというテーマでした。食材をいくつか用意し、赤・黄・緑色それぞれの色に分け、はたらきを確認しました。その後、当日の給食の食材でクイズをしました。食材そのものの色に惑わされてしまうこともありましたが、理解がより深まったと感じます。ご家庭でも、ごはんばかり食べてしまったり、お野菜を残してしまったりと 偏る事がないように、三角食べを意識してバランスよく食事を取りましょう。

かぼちゃ

冬至には「ん」が付くものを食べると運が良くなると言われており、かぼちゃ＝南瓜(なんきん)と書くことから縁起が良いとされてきました。また、かぼちゃはビタミンAが豊富で風邪などの予防にも効果があると言われています。

小豆

中国では昔から冬至に厄払いのために小豆粥を炊いたという風習もあり、冬至にはかぼちゃと合わせて食べたい食材です。一口大に切ったかぼちゃを茹でてから、茹で小豆缶を入れて軽く煮ると簡単に甘くておいしい煮物が出来上がります。

* 行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 15日のおもちつき会は未満児のお餅の提供はありません。

* 14日、16日、23日、29日は、園で主食を用意します。

* 17日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生日会おやつです。