





12月 給食予定献立表

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 水 17 金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 甘酢野菜 みそ汁	アスパラ ビスケット	1:お麩ラスク 17:ピザ	米 1:麩 1:バター 17:ピザ生地	生揚げ 豚挽肉 醤油 みそ 牛乳 17:チーズ 17:ツナ	エノキ 人参 玉葱 グリンピース 白菜 ｷﾞ モヤシ 胡瓜 リンｺﾞ 大根 ナﾓ 17:ﾋﾞｰﾏﾝ
2 木 14 火	白パン スパニッシュオムレツ しょうゆフレンチ きのこスープ	果物 (バナナ)	2:ししじゅーしー 14:鮭しらすご飯	白パン じゃが芋 米	卵 ウィナー 醤油 ｺﾝﾈ 鶏がらだし 鶏肉 2:豚挽肉 牛乳 14:鮭 ﾈﾗｽ	玉葱 ｲﾝｹﾝ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 人参 ｷﾞﾘ ﾌﾞﾘﾝｷﾞ ﾈｼﾞﾝ 2:生姜 万能葱 ﾈｼﾊ 2:昆布
3 金 23 木	けんちんうどん 野菜の昆布和え 果物(みかん)	ビスコ	3:ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 23:五目おこわ	うどん 3:ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 23:もち米 23:米	豚肉 豆腐 醤油 牛乳 23:鶏肉	大根 人参 小松菜 ｺﾞﾎﾞｳ ｷﾞ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 ｺｰﾝ 塩昆布 ﾈｷﾝ 23:ｲﾝｹﾝ
4 18 土	ピビンバ丼 中華きゅうり 野菜スープ	クラッカー	ﾊｰﾑｸｰｰﾝ	胚芽米 ｺﾞﾏ油 ｺﾞﾏ ﾊｰﾑｸｰｰﾝ	豚肉 醤油 みそ 中華だし 牛乳	生姜 ｺﾝｷ ｷﾞ 人参 青梗菜 胡瓜 筍 玉葱 ｲｷ ｺ
6 20 月	ご飯 さばの生姜焼き 五目切干し大根 すまし汁	せんべい	バナナケーキ	米 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	さば 醤油 油揚げ 卵 牛乳	生姜 切干大根 人参 ｲﾝｹﾝ 昆布 白菜 玉葱 ｳｶ ﾊﾞｯ
7 21 火	ドライカレー じゃが芋と卵のサラダ 果物(りんご)	ウエハース	きな粉クリーム サンド	胚芽米 ｶｰﾙ じゃが芋 ﾏｺﾈｽﾞ 食ﾊﾝ ﾊﾞﾀｰ	豚挽肉 卵 中濃ソース ツ きな粉 牛乳	玉葱 ﾌﾞﾘﾝｷﾞ 人参 ｺﾝｷ 生姜 ﾌﾞﾛｯｺﾘ ﾘﾝｺﾞ
8 水 24 金	8:ｸﾛｯｻﾝ 24)黒糖パン ローストチキン コールスローサラダ ﾊﾞｰｺﾝと野菜のスープ	果物 (もも缶)	8:焼おにぎり 24:ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	8:ﾊｽﾀ ｸﾛｯｻﾝ 24:黒糖ﾊﾝ 8:焼おにぎり 24:ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	鶏肉 醤油 ﾊﾞｰｺﾝ ｺﾝﾈ 牛乳 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油	玉葱 生姜 ｺﾝｷ ｷﾞﾊﾞｯ 人参 胡瓜 ｺｰﾝ ｴｰｽﾞﾝ ｷﾞﾘ 万能葱 24:ｷﾞﾘﾝ草
9 木 22 水	わかめご飯 まさご揚げ 花野菜の彩り和え みそ汁	9:クッキー 22:果物 (ﾊﾞﾝ缶)	ｽｲﾄﾊﾟﾃﾄﾊﾞｲ	米 ｺﾞﾏ ﾏｺﾈｽﾞ ｽｲﾄﾊﾟﾃﾄﾊﾞｲ	豆腐 ｲﾋ 卵 鶏挽肉 ﾈﾗｽ 醤油 ｴﾓ ﾈｼ 油揚げ 牛乳	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｶﾞﾌﾗﾜｰ 黄ﾊﾞﾌﾞﾘｶ 玉葱 南瓜 ﾈｼ ｳｶ
10 金 28 火	ご飯 豚肉のごまみそ焼き れんこんマリネ すまし汁	果物 (みかん缶)	マシュマロ サンド	米 ｺﾞﾏ 麩 ｸﾗｯｶｰ ﾈｼﾏﾛ	豚肉 みそ 醤油 牛乳	玉葱 蓮根 胡瓜 人参 ｲｷ ｷﾞﾘﾝ草 ｷﾞ
11 土 25 土	チキンドリア 小松菜サラダ オニオンスープ	ビスケット	今川焼き	米 ｺﾞﾏ油 ﾊﾞﾀｰ 今川焼き 小麦粉	ｺﾝﾈ 鶏肉 チーズ ﾊﾞｰｺﾝ 醤油 鶏がらだし 牛乳	玉葱 ﾈｼﾞﾝ ﾊﾞﾃﾘ ｷﾞ 小松菜 人参 ｺｰﾝ ｲｷ ｲﾝｹﾝ
13 27 月	中華丼 中華サラダ わかめスープ	せんべい	肉まん	胚芽米 ｺﾞﾏ油 肉まん	豚肉 みそ 醤油 中華だし ｴﾓ 牛乳 鶏がらだし	白菜 玉葱 人参 筍 ｻﾞｰﾏﾝ 生姜 ｺﾝｷ 胡瓜 ｷﾞ 白滝 ｳｶ ﾈｼ

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
15 水	ご飯 煮魚 大根と胡瓜の酢の物 すまし汁	クッキー	お麩ラスク	米 麩 ﾊﾞﾀｰ	ｶﾞｼﾞｷ 醤油 ｶﾈｶ	生姜 大根 胡瓜 人参 ｷﾞ 青梗菜 ｷﾞ
16 木	サンドイッチ 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ コーンスープ	ポーロ	クリスマス ケーキ	食ﾊﾝ 小麦粉 じゃが芋 ﾄｰﾈ ﾏｺﾈｽﾞ 生ｸﾘｰﾑ ﾊﾞﾀｰ	チーズ 鶏肉 醤油 ｴﾓ 牛乳 ｺﾝﾈ	ｲﾝｺﾞｼﾞﾏ 生姜 ｺﾝｷ ﾌﾞﾛｯｺﾘ 人参 胡瓜 黄ﾊﾞﾌﾞﾘｶ ｺｰﾝ 玉葱 ﾊﾞﾃﾘ

森のレストランだより

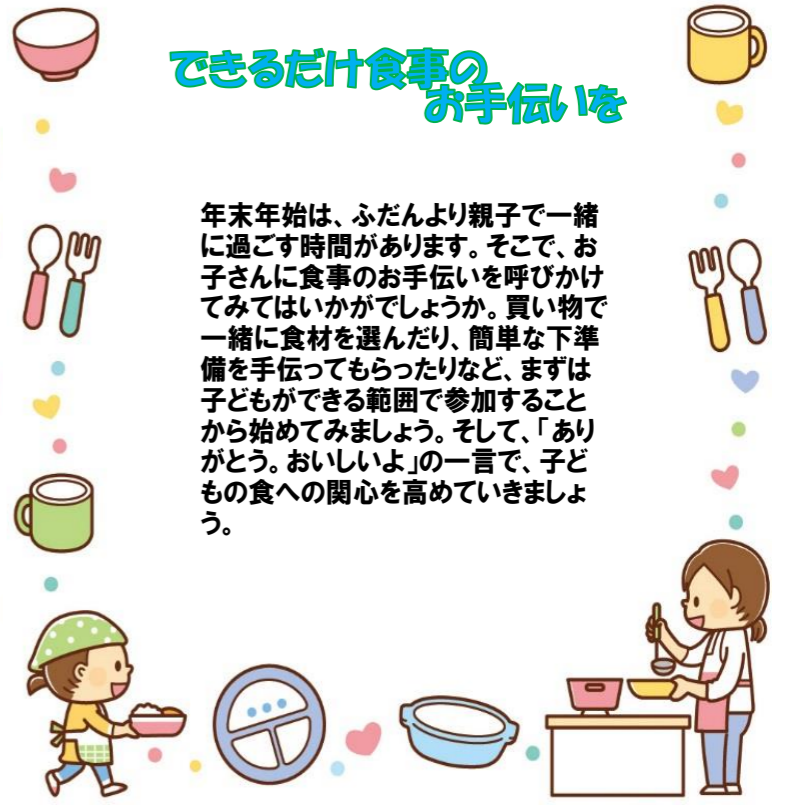


体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく、旬の根菜などを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

できるだけ食事のお手伝いを


年末年始は、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。



冬至の話

冬至は一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べ、栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を子ども達に伝えていきましょう。





☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】

(乳児) エネルギー…487kcal	たんぱく質…18.1g	脂質…16.2g	塩分…1.5g
(幼児) エネルギー…518kcal	たんぱく質…19.8g	脂質…16.7g	塩分…1.7g