

12月 給食献立表

2020年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	火	ごはん ココット蒸し ポテトサラダ すまし汁 バナナ	くずもち・ミルク
2	水	ごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 ボイルブロッコリー ゼリー	やきいも・ミルク
3	木	ごはん 魚の天ぷら 高野豆腐とほうれん草のごま和え キウイ	お菓子・ミルク
4	金	ミルクパン クリームシチュー ほうれん草とひじきのサラダ みかん	おにぎり・麦茶
5	土	スパゲッティナポリタン ボイルウインナー チーズ コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
7	月	ごはん 豆腐のつくね 小松菜のじゃこ炒め りんご	フルーツヨーグルト・麦茶
8	火	ごはん 豚汁 ししゃも 3色なます みかん	いりこスナック・ミルク
9	水	ごはん 高野の卵とじ 小松菜とコーンじゃこ和え 味噌汁 りんご	石垣蒸しパン・ミルク
10	木	カレーライス ボイルウインナー ひじきサラダ ヨーグルト	お菓子・ココアミルク
11	金	ごはん さば一ぐ 春雨の酢の物 かき玉汁 バナナ	ふかし芋・ミルク
12	土	ごはん つくも煮 ほうれん草ソテー 味噌汁 キウイ	お菓子・牛乳
14	月	ミルクパン ヘルシーミートローフ かみかみ和え ミルクスープ ゼリー	生姜ごはん・麦茶
15	火	ごはん 鯖の味噌煮 ツナれんこん金平 みかん	三日月焼き・ミルク
16	水	ごはん 卵と春雨のスープ 手羽中の甘酢煮 ボイルブロッコリー ふりかけ バナナ	黄粉団子・ミルク
17	木	ごはん たらのコロッケ とんとんサラダ ゼリー	お菓子・ミルク
18	金	ごはん チリコンカン 人参サラダ すまし汁 キウイ	ミルクゼリー・お菓子・麦茶
19	土	はっぴょう会(給食はありません)	
21	月	ごはん すき焼き 南瓜サラダ すまし汁 みかん	青のりトースト・ミルク
22	火	ごはん 千切り大根の卵とじ 洋風白和え りんご	黄粉クッキー・ミルク
23	水	ごはん 肉うどん ひじきとレバーの煮物 さつま芋スティック ゼリー	お菓子・ミルク
24	木	誕生日会(ケチャップライス からあげ マカロニサラダ ボイルウインナー コーンスープ フルーチェ)	
25	金	ごはん 魚のマヨ焼き 人参グラッセ 粉吹き芋 いちご	プリンアラモード・ミルク
26	土	たまごスパゲッティ ボイルウインナー チーズ 中華スープ ゼリー	お菓子・牛乳
28	月	ごはん もぐもぐバーグ マカロニソテー 味噌汁 ゼリー	お菓子・麦茶

※献立は変更になる場合があります。 ※1号認定の方はおやつはありません。



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう!

クリスマスにおもちつき、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よい機会です。楽しくお手伝いができること、食欲にもつながります。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。おいしかったよ。」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。また、大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。是非、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



冬至をむかえます

今年12月21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な食材です。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。

