

12月 給食献立表

2021年度
いぬかいこども園

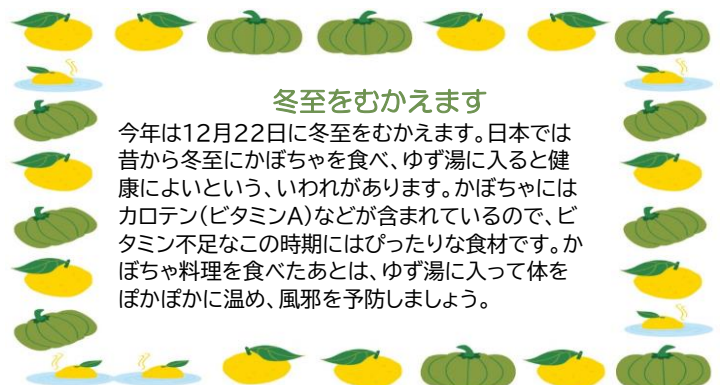
日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	水	ごはん さばーぐ スパゲッティサラダ 味噌汁 バナナ	きなこクッキー・カルピス
2	木	ごはん 卵のココット ツナとキャベツのマリネ コンソメスープ フルーチェ	お菓子・ミルク
3	金	ごはん(少) だんご汁(未満児+鶏の甘辛煮) 白菜のつけもの みかん	やきいも・麦茶
4	土	ごはん 炒り豆腐 小松菜とコーンのじゃこ和え すまし汁 キウイ	お菓子・牛乳
6	月	ごはん からあげ ほうれん草とひじきのサラダ 味噌汁 りんご	プチまんじゅう・麦茶
7	火	ごはん ツナとニラに中華風オムレツ ベーコンとキャベツのソテー ミルクスープ オレンジ	大豆とிரಿಕこの飴煮・ミルク
8	水	ごはん 納豆入り麻婆豆腐 わかめの酢の物 もやしのスープ バナナ	フルーツヨーグルト・麦茶
9	木	パン 魚のフライ コールスローサラダ コーンスープ みかん	お菓子・ココアミルク
10	金	ビビンバ丼 カリフラワーの和え物 チーズ コンソメスープ いちご	豆腐白玉団子・麦茶
11	土	ごはん 焼きビーフン 3色納豆 すまし汁 みかん	お菓子・牛乳
13	月	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバーの甘辛煮 白菜の海苔和え ゼリー	カル鉄お好み焼き・麦茶
14	火	ごはん 魚のピザ焼き 大根サラダ 味噌汁 りんご	ジャムサンド・ミルク
15	水	ごはん すき焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	ゼリー・お菓子・ミルク
16	木	ごはん 大豆のかき揚げ 春雨の酢の物 手作りふりかけ バナナ	お菓子・ミルク
17	金	ごはん(少) ミートスパゲティ ボイルウインナー 枝豆 中華スープ ヨーグルト	さつま芋マフィン・ミルク
18	土	はっぴょう会(給食はありません)	
20	月	ごはん ポークビーンズ 切り干し大根のナムル かき玉スープ りんご	南瓜団子・ミルク
21	火	パン クリームシチュー エビとブロッコリーのサラダ スマイルポテト みかん	カル鉄混ぜご飯・麦茶
22	水	ごはん 親子煮 南瓜サラダ 味噌汁 ゼリー	きな粉入り蒸しパン・ミルク
23	木	ごはん 魚の照り焼き うま塩ひじき すまし汁 オレンジ	プリン・麦茶
24	金	誕生日会(雪だるまカレー ボイルウインナー とうもろこし ボイルブロッコリー フルーツポンチ)	
25	土	ごはん ちゃんぽん かりかりいりこ さつまいも甘煮 ふりかけ ゼリー	お菓子・牛乳
27	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜と竹輪のごま和え 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
28	火	ごはん いかと里芋の煮付け かみかみサラダ すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳

さつまいもクッキング

11月10日に以上児さんがさつま芋を収穫しました。収穫したさつま芋を給食やおやつに取り入れたり、以上児さんのクッキングで使用しています。11月15日さくらさんのクッキングで「ハリネズミのスイートポテト」を作りました。さつま芋を漬す工程では想像以上に力が必要だったようで順番に1人3回ずつ漬す予定でしたが何回も順番が回りました。ラップの上でハリネズミの形に整える工程ではラップの上で丸くしたり、細長くしたりしました。卵黄を塗る工程ではしっかり塗ることができ、アーモンドスライスで耳をつけ、プリッツを短く折って針にする工程では時間をかけて完成させることができました。調理室で焼いて冷まし、給食前にチョコレートのペンで目と鼻を描き、試食をしました。「家でも作りたい」「プリッツの香りが食欲をそそる」「チョコレートで目と鼻を描くのが難しかった」「おいしかった」など感想を聞くことができました。ご家庭でも是非、さつま芋のお菓子を作ってみてください。



※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。



冬至をむかえます

今年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ほかほかに温め、風邪を予防しましょう。

12月はクリスマスやお正月休みなど、家庭で過ごす時間が多くなります。不規則な食習慣は虫歯に繋がることがあります。間食が多い、口にずっと飴がある、寝る前にジュースを飲むなどだらだら食べや磨き残しに注意し、虫歯になる前にしっかり磨く習慣と、仕上げ磨きをしてあげてください。また、歯を強くする食材としては小松菜・大豆製品・牛乳・チーズなど(カルシウム)があり、歯のエナメル質を強くする食材として人参・レバー・パセリ・海苔・わかめなど(ビタミンA)があります。