

令和6年 12月 給食だより

早いもので、今年も残す所あと1ヶ月となりました。年末年始に向けて、慌ただしくなります。栄養豊富な旬の食材を取り入れたバランスの良い食事で寒さに負けない体を作り、元気に冬を過ごしましょう。



<献立表>



給食目標

〈寒さに負けない元気な体を作ろう〉

生活のリズムを整える3つのポイント

①早寝早起き

寝る時間、起きる時間を決めましょう。睡眠のリズムが整い、体が活発に動くようになります。

②1日3食+おやつ

たんぱく質、ビタミン、炭水化物が揃った栄養バランスの良い食事を意識して摂りましょう。

③適度な運動

外で活発に遊んで、体を動かしましょう。

★12月7日(土) 以上児参観日
未満児の通常保育のお子さんは、給食があります。

★12月13日(金) お弁当の日

★12月18日(水) お餅つき
1・2歳児は蒸したもち米を、
3・4・5歳児はつきたてのお餅を
食べます。

<メニュー>

ラップおにぎり 豚汁 みかん

<おやつ>

お茶 ぜんざい

★12月20日(金) クリスマスパティー
& 誕生会

チキンライス クリスマスチキン

マカロニグラタン

ポターージュスープ みかん

<おやつ>

カルピス

クリスマス手作りカップケーキ

今月のおすすめメニュー

<おからサラダ>

材料 4人分

おから60g きゅうり40g

卵1個 シーチキン又はハム20g マヨネーズ

大きじ2 塩こしょう

作り方

①おからを茹で、水分を切る。

②胡瓜を好みの大きさに切り塩をして絞る。

③卵は炒り卵にする。

④シーチキンは水分を切っておく。

⑤①～④を混ぜ、マヨネーズ、塩こしょうで味を整える。

12月21日は、『冬至』です。

冬至は、1年の中で夜が最も長い日です。

この日を境に日が長くなってきます。

冬至に南瓜を食べると、風邪をひきにく

くなると言われています。ビタミンAやビ

タミンCが豊富で冬にもってこいの食材で

す。その他、冬が旬の野菜は、寒さに耐

える事が出来るように糖分を蓄えるため、

甘味も増しおいしくなります。

☆旬の野菜☆

小松菜 白菜 ほうれん草 水菜 ねぎ

カリフラワー ブロッコリー 人参

ごぼう れんこん かぶ 大根 ゆず

里芋 さつまいも 南瓜 みかん

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
2	月	ごはん ポトフ おからのサラダ みかん	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい	おかゆ スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参とキャベツの和え物
3	火	ごはん 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きのこの味噌汁	牛乳 りんご	牛乳 チーズ	おかゆ スープ 白身魚の煮物 小松菜と人参の和え物
4	水	ごはん チキンカツ きゅうりとりんごのサラダ すまし汁	牛乳 野菜の蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク	おかゆ スープ ささみの煮物 きゅうりとりんごの和え物
5	木	ごはん 魚のムニエル ブロッコリー 南瓜の煮物 たまごスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	おかゆ スープ 白身魚とブロッコリーの煮物 南瓜の和え物
6	金	ごはん ポークケチャップ ほうれん草の海苔和え 豆腐の味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ ささみとほうれん草の煮物 人参の和え物
7	土	肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	クタクタうどん 白菜人参の和え物
9	月	ごはん 肉とごぼうの炒め煮 ちくわとゆかいな仲間たち もずくのすまし汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	おかゆ スープ 豆腐と人参の煮物 大根の和え物
10	火	ごはん 魚のカレーフライ リャンパンサンスー 大根の味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 チーズ	おかゆ スープ 白身魚と大根の煮物 きゅうりと人参の和え物
11	水	ごはん 白菜と肉団子のスープ煮 きゅうりとツナのサラダ みかん缶	お茶 お好み焼き	牛乳 せんべい	おかゆ スープ ささみと白菜の煮物 きゅうりと人参の和え物
12	木	ごはん 魚のチーズ焼き 千切り大根のイタリアン炒め かぼちゃの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	おかゆ スープ 白身魚と南瓜の煮物 人参と玉ねぎの和え物
14	金	パン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	牛乳 スキム入り大学芋	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ ささみとブロッコリーの煮物 きゃべつの和え物
14	土	ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	おかゆ スープ 玉ねぎと豆腐の煮物 人参と小松菜の和え物

※行事等で献立が変わることがあります。