

12月給食だより

早いもので、今年も残すところあと1か月。年末年始に向けて、慌たしくなります。栄養バランスと栄養豊富な旬の食材を取り入れた食事で寒さに負けない体をつくり、元気に冬を過ごしましょう！

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。

1日3食+おやつ



赤・黄・緑の三角食品群がそろった栄養バランスのよい食事を意識してとりましょう。

適度な運動



外で活発に遊んで、体を動かしましょう。

朝寝坊をして朝ごはんが食べられないと、生活リズムを整えることは難しくなります。昼食時に眠くなったり、便秘がちな子どもたちの話を聞きます。集団生活を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることも大切です。

弁当の日 13日

～12月21日は「冬至」です～

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日が長くなっていきます。冬至の日に、かぼちゃを食べると、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。この他、冬が旬の野菜は、寒さに耐えることができるように糖분을蓄えるため、甘味も増します。旬の野菜を食べましょう。

旬の野菜

小松菜、白菜、ほうれんそう、水菜、ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、れんこん、かぶ、大根、里芋、さつまいも、かぼちゃ、ゆず、みかん 等

11月誕生会メニュー



誕生会 19日

- ・ケチャップライス
- ・鶏のから揚げ
- ・ブロッコリーとトマト
- ・マカロニサラダ
- ・野菜スープ
- ・季節の果物
- ・ババロア



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	9	ごはん ポトフ	お茶	
		おからのサラダ	コーンおむすび	牛乳
	23	みかん		せんべい
火	10	ごはん 魚の煮付け	ミルク	
		小松菜ともやしのごま和え	りんご	牛乳
水	24	きのこのみそ汁	おかき	チーズ
	11	ごはん チキンカツ 添)キャベツ(園対応)	牛乳	
		きゅうりとりんごのサラダ	蒸しパン	牛乳
木	25	ふのすまし汁		コーンフレーク
	12	ごはん 魚のムニエル 添)ブロッコリー	お茶	
		かぼちゃの煮物 たまごスープ	フルーツヨーグルト	牛乳
金	26		クラッカー	ビスケット
		ごはん ポークケチャップ	ミルク	
		ほうれん草ののり和え	オレンジゼリー	ヨーグルト
土	27	豆腐のみそ汁	せんべい	
	14	肉うどん	牛乳	
		二色野菜の香味漬け	バナナ	牛乳
月	28		ビスケット	せんべい
	2	ごはん 魚のカレーフライ	牛乳	
		リャンパンサンスー	ロールカステラ	牛乳
火	16	大根のみそ汁		卵ボーロ
	3	ごはん 肉とごぼうの炒め煮(みそ煮)	牛乳	
		ちくわとゆかいな仲間たち	フレンチトースト	牛乳
水	17	もずくのみそ汁		チーズ
	4	パン クリームシチュー	牛乳	
		キャベツとコーンのサラダ	大学いも	牛乳
木	18	みかん	又は焼き芋	バナナ
	5	ごはん 魚のチーズ焼き	お茶	
		千切り大根のイタリアン炒め	カップヨーグルト	牛乳
金		かぼちゃのみそ汁	ビスケット	ビスコ
	6	ごはん 白菜と肉だんごのスープ煮	お茶	
		きゅうりとツナのサラダ	お好み焼き	ヨーグルト
土	20	みかん		
		ナポリタンスパゲッティ	牛乳	
		えのきのスープ	バームクーヘン	牛乳
	21			せんべい

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

