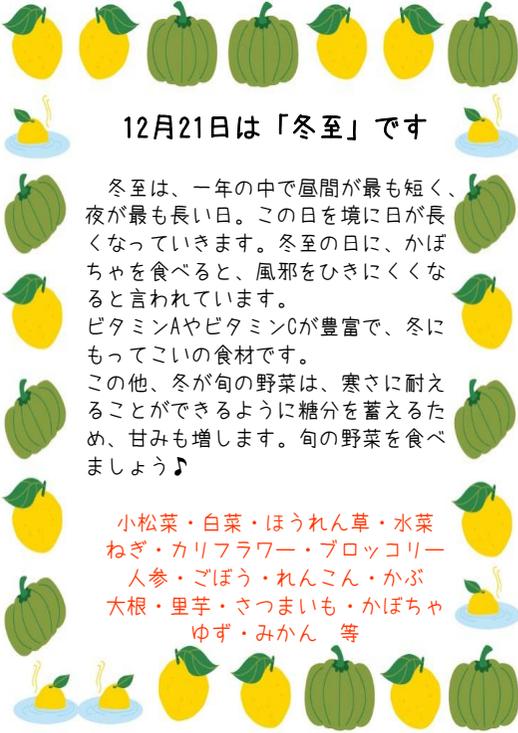


12月

給食だより

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月。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。



12月21日は「冬至」です

冬至は、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日長が短くなっていきます。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分を蓄えるため、甘みも増します。旬の野菜を食べましょう♪

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・かぼ  
大根・里芋・さつまいも・かぼちゃ  
ゆず・みかん 等

できるだけ食事のお手伝いを



冬休みは、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。

11月のメニューからおやつで大人気の「ツナカレートースト」を紹介します！

＜材料＞4人分  
食パン6枚切り…4枚 ツナ…1缶  
玉ねぎ…1/4個 マヨネーズ…大さじ4  
カレー粉…0.5g シュレッドチーズ…50g  
＜作り方＞  
①ツナは油切りをしておく。  
②玉ねぎはみじん切りにして、軽く湯通しした後、水気を切っておく。  
③シュレッドチーズはそのまま使用してもいいですが、細かくしておくとの具材と混ぜて均等にいきなりやすいです。  
④食パン以外の材料を全て混ぜ合わせて、食パンに塗り、オーブントースターで5～6分、こんがり焼き目が付くまで焼いて出来上がり♪  
☆POINT☆  
パンを8枚切りなどに変えてホットサンドにしても美味しいです！塗って冷凍して忙しい朝にも重宝しますよ♪

20日(金)…誕生会

☆メニュー☆

カレーピラフおにぎり  
からあげ・スマイルポテト  
コールスローサラダ  
ブロッコリー・ミニトマト  
白菜の豆乳スープ・ミニゼリー  
☆おやつ☆  
牛乳・いちごスペシャル



シェイクアウト



11月誕生会



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
9月23日	ポトフ おからサラダ みかん	お茶 コーンおむすび	ごはん 牛乳 せんべい
10月24日	魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きのこのみそ汁	ミルク(牛乳) りんご おかき	ごはん 牛乳 チーズ
11月25日	チキンカツ きゅうりとりんごのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	ごはん 牛乳 コーンフレーク
12月26日	魚のムニエル ブロッコリー かぼちゃの煮物 たまごスープ	お茶 フルーツヨーグルト(黄桃・パイナップル)	ごはん 牛乳 ビスケット
13月27日	ポークケチャップ ほうれん草ののり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 オレンジゼリー	ごはん ヨーグルト
14月28日	肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
2月16日	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	ごはん 牛乳 卵ボーロ
3月17日	魚のカレーフライ リャンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん 牛乳 チーズ
4月18日	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 焼き芋	ごはん 牛乳 せんべい
5月19日	魚のチーズ焼き 千切り大根のイタリアン炒め かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト(バナナ)	ごはん 牛乳 ビスコ
6月	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	お茶 お好み焼き	ごはん ヨーグルト
7月21日	えび入りナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 バウムクーヘン	ごはん 牛乳 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。



●4日(水)は、発表会リハーサルです。  
給食はカレーライスとみかんです。  
●12日(木)は、もちつきです。  
お弁当の日になっています。

