

12月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	ゼリー	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ みかん	五平もち お茶
2	金	ジュース	ごはん	冬野菜カレー なめたけ煮 りんご	フライドポテト 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 なめこ汁 バナナ	せんべい ジュース
4	日				
5	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 石狩汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
6	火	ヨーグルト	パン	卵焼き シチュー バナナ 牛乳	あんかけごはん お茶
7	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	ツナチーズトースト 牛乳
8	木	ゼリー	うどん	あじの磯辺揚げ 白菜の煮浸し みかん	焼きいも お茶
9	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 りんご	ラスク バナナ 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	かぶのツナ煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日				
12	月	せんべい	ごはん	さばのゆず味噌焼き のり汁 オレンジ	あずきだんご 牛乳
13	火	ヨーグルト	パン	ハムカツ コーンサラダ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
14	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 りんご	クラッカー ゼリー
15	木	ゼリー	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ みかん	フルーツポンチ ウエハース
16	金	ジュース	ごはん	冬野菜カレー なめたけ煮 りんご	マドレーヌ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 なめこ汁 バナナ	せんべい ジュース
18	日				
19	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 石狩汁 オレンジ	ピザポテト 牛乳
20	火	ヨーグルト	パン	卵焼き シチュー バナナ 牛乳	カレードリア お茶
21	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	冬至かぼちゃ お茶
22	木	ゼリー	うどん	あじの磯辺揚げ 白菜の煮浸し みかん	ごまパイ 牛乳
23	金	ジュース	もち	あんこもち・きなこもち 雑煮汁 バナナ	メロンパン 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	かぶのツナ煮 豚汁 りんご	せんべい ジュース
25	日				
26	月	せんべい	ごはん	さばのゆず味噌焼き のり汁 オレンジ	カステラ 牛乳
27	火	ヨーグルト	パン	ハムカツ コーンサラダ バナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
28	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 りんご	さつまいもケーキ 牛乳

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	546	19.9	15.0	1.5
3才以上児	657	24.1	20.6	1.6

食育活動

- 15日 ポップコーン作り ペガサス・オリオン座組
16日 カップケーキ作り カシオペア座(オレンジ・ホワイト)

23日はもちつき会です！！

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



