

12月分給食予定献立表

5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	金	ジュース	ごはん	大根のそぼろ煮 豆腐の味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
3	日				
4	月	せんべい	ごはん	おから炒り さつま汁 オレンジ	カステラ 牛乳
5	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	ドライカレー お茶
6	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 りんご	ホットドッグ 牛乳
7	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ みかん	ドリア お茶
8	金	ジュース	ごはん	とんかつ のり汁 りんご	スイートポテト 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
10	日				
11	月	せんべい	ごはん	さばのゆず味噌焼き 青菜のすまし汁 オレンジ	きなこだんご 牛乳
12	火	ゼリー	パン	ハムカツ シチュー バナナ 牛乳	肉味噌うどん お茶
13	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 わかめのすまし汁 りんご	たい焼き 牛乳
14	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ コーンサラダ みかん	クラッカー バナナ 牛乳
15	金	ジュース	ごはん	冬野菜カレー チーズサラダ りんご	五平もち お茶
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
17	日				
18	月	せんべい	ごはん	おから炒り さつま汁 オレンジ	ピザポテト 牛乳
19	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	そぼろ丼 お茶
20	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
21	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ みかん	冬至かぼちゃ 牛乳
22	金	ジュース	もち	あんこもち・きなこもち 雑煮汁 バナナ	フライドポテト 牛乳
23	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 りんご	せんべい ジュース
24	日				
25	月	せんべい	ごはん	さばのゆず味噌焼き 青菜のすまし汁 オレンジ	フルーツゼリー 牛乳
26	火	ゼリー	パン	ハムカツ シチュー バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
27	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 わかめのすまし汁 りんご	メロンパン 牛乳
28	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ コーンサラダ みかん	チーズパイ 牛乳

食育活動

15日 ホップコーン作り

アンドロメダ座
カシオペア座組(オレンジ)

22日

もちつき会

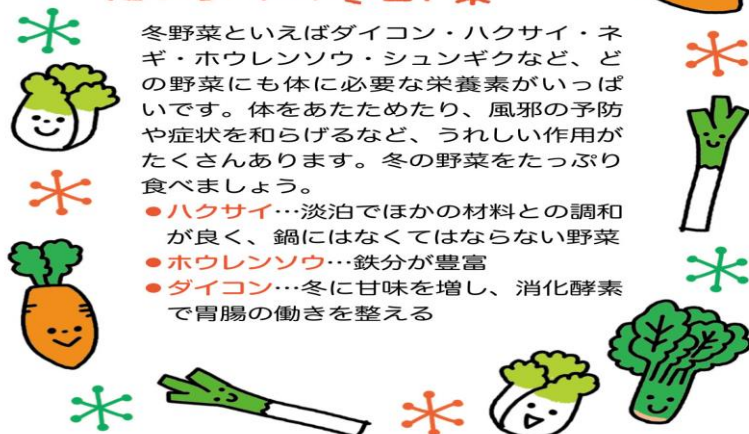
全クラス

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	572	20.4	17.8	1.6
3才以上児	615	22.0	19.8	1.9

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

