

※献立の上の部分に色がついている日は、園から主食が出ますのでご飯は要りません。
※おやつ欄に色がついている日は、手作りおやつの日です。

12月の こんだて



| | 今月の平均 | 目標 |
|-------|----------|----------|
| エネルギー | 506 kcal | 530 kcal |
| たんぱく質 | 18.8 g | 19.5 g |
| 脂質 | 12.7 g | 14.5 g |
| カルシウム | 246 mg | 240 mg |
| 塩分 | 1.5 g | 1.6g g未満 |

給食室より...

11月は今年度最後の海洋高校交流会があり、もちつき大会をしました。高校生と黄組さんたちがついたおもちは、弾力があってとても美味しかったです。子どもたちも大喜びであつというまに食べていました。今月は給食室でおもちを作って、雑煮やきなこもちにしたいと思います。また子ども報恩講ではご家庭からたくさんの野菜を頂き、ありがとうございました。黄組さんが収穫した大根も使用して、野菜たっぷりの精進料理ができました。これからも感謝の気持ちを忘れずに食事をして欲しいなと思います。

11月の手作りおやつ



シュガートースト ピザトースト おからドーナツ



おにぎり ジャーマンポテトマフィン ラスク

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 488kcal/1.1g | 魚のごまケチャップソース 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆プリン 470kcal/1.2g | 厚揚げの野菜あんかけ いそマヨ和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 503kcal/1.1g | おにぎりの日 コロケ・添え野菜 フレンチサラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 523kcal/0.9g | パンの日 野菜オムレツ ミルクスープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/フライドポテト 528kcal/2.3g |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 大豆入りポークカレー ほうれん草のナムル チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 516kcal/2.1g | レバーの唐揚げ マカロニサラダ・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆おにぎり・お茶 551kcal/1.2g | 魚の西京焼き 磯辺和え・すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 465kcal/1.5g | 豆腐のまさご揚げ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 507kcal/1.3g | おもち 雑煮 ごま酢和え 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/バナナケーキ 501kcal/1.3g |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 野菜たっぷりマーボー 春雨の中華風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 481kcal/1.3g | 誕生会 天ぷらうどん ツナサラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ミニたい焼き 475kcal/1.8g | 魚の磯辺焼き 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/リースパイ 515kcal/1.4g | 冬至汁 ごま和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 477kcal/1.4g | クリスマス献立 ケチャップライス・フライドチキン コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ケーキ 497kcal/1.7g |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 振替休日 | 大豆の香り炒め さざなみ和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/きなこトースト 544kcal/1.5g | おでん風煮 菜果サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 459kcal/1.6g | 魚の唐揚げ おなか和え・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/蒸しパン 565kcal/1.5g | めんの日 ちゃんぽん しらす和え チーズ・果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ヨーグルト 456kcal/1.8g |

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

★お知らせ★

今月のおにぎりの日は6日(木)、ジオ給食は27日(木)です



12月22日は“冬至”... 昼が短く、夜が長い日

日本では冬至の日にカボチャを食べ、ゆず湯に入る習わしがあります。様々な栄養素を豊富に含むカボチャは、ビタミンが不足になりがちなこの時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。身体が温まり免疫力も上がるので、寒い冬を乗り越えられるようにする厄除けの意味もあると言われています。

