

12月の給食だより

寒さも少しずつ厳しくなり、冬を感じる季節になりました。今年も残すところあと一ヶ月にですね。12月は発表会、もちつき、クリスマス会など楽しい行事が盛りだくさんです。元気に参加するためにも、手洗い、うがいでの予防も大切ですが、栄養の良い食事も大切です。風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

2020年 11月 30日 ひまわり保育園

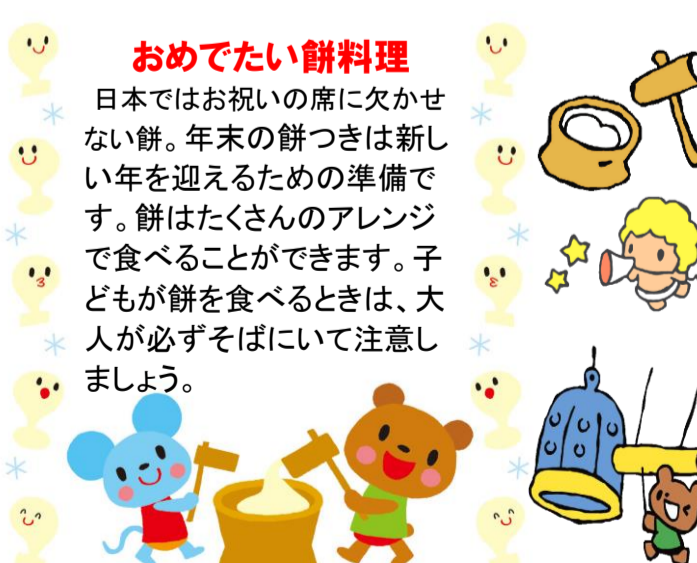
日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 火	◎牛乳、ご飯 あつあげのみそいため にんじんとわかめのすましじる みかん	◎焼ふ、○グラニュー糖、砂糖、米	◎脱脂粉乳、牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しいたけ、ヤングコーン、ピーマン、生わかめ	すきむみるくこあ おふのらすく
2 16 水	◎牛乳、ご飯 さけのしおやき やさいきんぴら たまねぎとぼんのうねぎのみそしる	◎米、さといも、砂糖、ごま、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さけ、麦みそ、○豚ひき肉、○牛ひき肉	トマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、れんこん、いんげん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、万能ねぎ	ぎゅうにゅう やきにくそぼろおにぎり
3 17 木	◎お茶、ご飯 びーふかれー ふる一つよーぐると	じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉(ばら)、○卵、○こしあん(生)	たまねぎ、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、バナナ、エリンギ、ピーマン	ぎゅうにゅう どらやき(あんこ)
4 金	◎牛乳、おにぎり やきうどん はくさいともやしのみそしる りんご	生うどん、○油、○砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、○凍り豆腐、麦みそ、○きな粉、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、はくさい、しめじ、こまつな、万能ねぎ	ぎゅうにゅう こうやどうふのころころあげ
7 21 月	◎牛乳、ご飯 しろみざかなのぱんこやき なむる かきたまじる おれんじ	◎米、パン粉、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、ちくわ	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、○エリンギ、○しめじ、えのきたけ、生わかめ	ぎゅうにゅう きのこぞうすい
8 22 火	◎牛乳、ご飯 ふわふわどん しめじとさといものみそしる りんご	さといも、○砂糖、砂糖、○片栗粉、米	牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、麦みそ、○きな粉	たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、しいたけ、万能ねぎ	おちゃ ぎゅうにゅうもち
9 23 水	◎牛乳、ご飯 さばのからあげ とまとじゃこのあえもの ちゅうかすーぶ	◎食パン、片栗粉、砂糖、油、米	◎牛乳、牛乳、さば、しらす干し	トマト、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、こまつな、しいたけ、○いちごジャム、コーン缶	ぎゅうにゅう さんどいっち(いちご) 焼きいも(23日)
10 24 木	◎牛乳、ご飯 ぶたにくのしょうがやき ちくわとちんげんさいのいためもの こんそめすーぶ きういふる一つ	じゃがいも、○ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、○とろけるチーズ、○ウインナー、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、はくさい、○たまねぎ、にんじん、○コーン缶、えだまめ	ぎゅうにゅう ぎょうざのぴざやき ねったぼ(24日)
11 金	◎牛乳、ご飯 ちくぜんに だいこんときゃべつのみそしる みかん	板こんにやく、砂糖、米、○小麦粉、○砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、麦みそ、○卵、○生クリーム、○バター	みかん、にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、○いちご	ぎゅうにゅう けーき 
25 金	◎牛乳、ご飯 てりやきちきん ぼてとさらだ みねすとりーね みかん	じゃがいも、マヨネーズ、米、○小麦粉、○砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏手羽肉、ベーコン、○卵、○生クリーム、○バター	みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、えだまめ、コーン缶、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、○いちご	ぎゅうにゅう けーき 
12 26 土	◎牛乳、ご飯 はやしらいす そくせきづけ	砂糖、米	牛乳、○牛乳、牛肉(ばら)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、キャベツ、ピーマン	ぎゅうにゅう おかし
14 28 月	◎牛乳、ご飯 あじのやさいあんかけ いなかあげともやしのみそしる きういふる一つ	◎ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、あじ、生揚げ、麦みそ、○卵	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、もやし、○かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな、しいたけ、たけのこ、ピーマン、コーン缶、いんげん	ぎゅうにゅう かぼちゃむしぱん
18 金	◎牛乳 くろわっさん えびふらい ぼてとふらい はるさめさらだ ちゅうかふうコーンすーぶ ばいなるぶる	クロワッサン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、○砂糖、粉糖	◎牛乳、牛乳、えび、卵、木綿豆腐、ハム、○生クリーム	クリームコーン缶、パイナップル、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル	ぎゅうにゅう ふる一つくらっかー 
19 土	◎牛乳、ご飯 まーぼーどん おれんじ	片栗粉、ごま油、三温糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ	ぎゅうにゅう おかし

今月の行事予定

- ★5日(土)・・・生活発表会
 - ★18日(金)・・・クリスマス誕生会
いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
 - ★24日(木)・・・餅つき
昔ながらきねとうすを使って餅つきをします。
いるか・らっこ・くじら組は「エプロン・マスク・三角巾」を持たせてください。
爪は短く切っておいてください。
 - ★29日(火)・30日(水)・31日(木)・・・弁当の日
弁当、箸またはスプーン、水筒を忘れずに持ってきてください。
 - ※ 食物アレルギーについて ※
- 献立表にて、子供たちが初めて口にする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせ下さい。

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。餅はたくさんのアレンジで食べることができます。子どもが餅を食べるときは、大人が必ずそばにいて注意しましょう。



冬至にカボチャ

冬至の日食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があるとされています。カロチンやビタミンを多く含んだカボチャはビタミン不足になりがちなこの時期に欠かせないので、ご家庭でも食べてみてください。



※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。