

# 12月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加リー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	竹の子と鶏のつくね・わかめのみぞれ和え・トマト・味噌汁(油揚げ、もやし)・柿	ジャムサンド・スキムミルク	436	18.6	18.3	1.4
3	火	鮭のミルク煮・もやしのナムル・キャベツ・すまし汁(椎茸、玉葱)・りんご	さつまいもの包み揚げ・お茶	359	20.0	11.0	1.1
4	水	豆腐ボール・ブロッコリーの白和え・チーズ・味噌汁(大根、わかめ)・みかん	きのこそうめん	426	22.0	19.7	2.1
5	木	大根のそぼろ煮・ツナサラダ・ブロッコリー・すまし汁(筍、にら)・バナナ	コーンフレークケーキ・お茶	424	12.3	17.9	1.7
6	金	大豆の落とし揚げ・ひじきの煮物・ミニトマト・味噌汁(なめこ、長葱)・パイナップル	チキンライス・お茶	346	18.4	14.6	2.2
7	土	手作り弁当・スープ(わかめ、豆腐)・グレープフルーツ	いちごクレープ				
9	月	焼肉・マセドアンサラダ・もやし・すまし汁(卵豆腐、万能葱)・りんご	卵サンド・スキムミルク	427	20.7	15.8	1.9
10	火	魚の照り焼き・白菜の甘酢和え・南瓜・味噌汁(じゃが芋、人参)・グレープフルーツ	バナナブレッド・お茶	400	19.4	20.4	1.9
11	水	豆腐と納豆の仲良し揚げ・ひじき和え・胡瓜・すまし汁(もやし、厚揚げ)・バナナ	豚汁うどん	380	15.2	21.8	1.0
12	木	ポークカレー・醤油フレンチ・ミニトマト・スープ(卵、わかめ)・オレンジ	カルピスゼリー	420	17.6	26.8	1.9
13	金	おゆうぎ会					
14	土	手作り弁当・すまし汁(椎茸、葱)・みかん	クッキー・ヨーグルト				
16	月	鶏唐マリネ・シルバーサラダ・もやし・スープ(白菜、しめじ)・キウイ	りんごジャムサンド・スキムミルク	474	19.3	20.3	2.0
17	火	さんまのかば焼き・ブロッコリーサラダ・コーン・味噌汁(舞茸、玉葱)・柿	カルボナーラ・お茶	409	17.0	22.7	1.9
18	水	ポテトグラタン・大豆とわかめのサラダ・ゆかり大根・スープ(ピーマン、マッシュ缶)・りんご	ヨーグルトドーナツ・お茶	321	12.5	10.8	1.3
19	木	お芋の南蛮煮込み・酢の物(卵入り)・ブロッコリー・すまし汁(大根、卵)・パイナップル	フルーツカスタード	303	11.9	13.4	1.6
20	金	鱈の変わり揚げ・ごぼうサラダ・トマト・味噌汁(ふのり、絹豆腐)・オレンジ	焼きそば・お茶	330	12.9	16.1	1.7
21	土	手作り弁当・スープ(人参、わかめ)・バナナ	バナナスティック				
23	月	麻婆大根・華風和え・ブロッコリー・すまし汁(筍、にら)・グレープフルーツ	ミルクサンド・スキムミルク	402	19.8	14.1	1.7
24	火	鮭のムニエル・鶏ささみのゴマダレサラダ・粉ふき芋・バナナ	洋風ぞうすい	327	16.9	14.2	1.7
25	水	クリスマスお誕生会 3歳以上児クラスはお箸のみ持ってきてください	お楽しみ		22.3	15.9	1.7
26	木	さばのおろし煮・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜・味噌汁(もやし、油揚げ)・オレンジ	いちご蒸しパン・お茶	333	16.6	13.4	1.6
27	金	煮豚の小松菜添え・わかめとしめじのサラダ・大根ゆかり・すまし汁(白菜、椎茸)・キウイ	カレーうどん	452	19.2	14.2	1.8
28	土	手作り弁当・すまし汁(板麩、大根)・みかん	パームクーヘン				

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。※たんぼぼ組はピーナツとくるみ、もも組はくるみを除去しています。

12月から1月はクリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感、料理をより一層おいしく感じることもつながります。また行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ楽しい時間を過ごしてあげてください。



## 冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。

南瓜にはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。南瓜料理を食べた後はゆず湯に入って体をポカポカに温め風邪を予防しましょう。



## お知らせ

リクエスト給食はゆり組さんのコーンフレークケーキです。

11日(水)・・・おにぎりの日

(たんぼぼ、もも組は園で準備します)

13日(金)・・・おゆうぎ会

25日(水)・・・クリスマスお誕生会