

令和元年

12月のメニュー



曜日	献立名		体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				総量	塩分	総量	塩分
1	♪休園♪								
2	マーボー豆腐丼・キャベツスープ ブロッコリーサラダ・りんご	米粉パン(きな粉) 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・油揚げ・魚 肉・スキムミルク・煮干 し・きな粉	長ネギ・人参・キャベツ・玉 ねぎ・ブロッコリー・コー ン・りんご	米・片栗粉・米 粉・きび砂糖・ 米油	547 12.3	20.2 1.7	438 9.8	16.2 1.4
3	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・タラの チーズ焼き・お豆サラダ・バナナ	ツナみそおにぎり 煮干し・麦茶	わかめ・豆腐・煮干し・タ ラ・チーズ・ハム・大豆・ツ ナ	長ネギ・パセリ・キャベツ・豆 腐・コーン・バナナ・きゅうり	米・黒米・マヨ ネーズ	573 10.3	24.7 1.6	459 8.2	19.8 1.3
4	煮干しふりかけご飯・もずくスープ 肉じゃが・じゃこおかか・みかん	豆腐ビスケット 煮干し・昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・ 豚肉・海苔・じゃこ・桜エビ・醤油・ 豆腐・昆布	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリ ンピース・小松菜・もやし・ みかん	こめ・じゃがいも・ きび砂糖・薄力粉・ 米油	526 12.2	18.5 1.8	421 9.8	14.8 1.4
5	黒米ごはん・青梗菜のみそ汁・鮭の シリアル焼き・ひじきの煮物・バナナ	ふかし芋・大豆 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鮭・さ つま揚げ・大豆・ひじき	チンゲン菜・まいだ け・人参・バナナ	米・黒米・さつま いも・玄米フレ ーク・マヨネーズ	525 8.7	21.1 1.3	420 7.0	16.9 1.1
6	クリスマスバイキング♪切干大根パエリア ・コンソメスープ・から揚げ ポテト・ツリーサラダ・果物	サンドイッチ するめ・麦茶	エビ・ベーコン・鶏 肉・ハム・するめ	切干大根・玉ねぎ・ミニトマト・ グリーンピース・きゃべつ・人参・ 生薑・かぼちゃ・きゅうり・レー ズン・ブロッコリー・オレンジ・ キウイ・バナナ	米・米油・じゃ がいも・さつま いも・マヨネ ーズ・パン	648 17.9	19.6 2.4	519 14.3	15.7 1.9
7	二色丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・わかめ・ご ま・煮干し	グリーンピース・長ネギ・ブ ロccoli・バナナ	米・米油・きび 砂糖・せんべい	424 10.8	17.7 1.5	339 8.6	14.2 1.2
8	♪休園♪								
9	パセリライス・里芋の豆乳シチュー・青菜の スープ・温野菜・チーズ・りんご	シリアルクッキー 大豆・煮干し・麦茶	鶏肉・豆乳・厚揚げ・ チーズ・スキムミルク・ ごま・大豆・煮干し	パセリ・しめじ・人参・玉ねぎ・ コーン・ほうれん草・もやし・ブ ロccoli・りんご・レーズン	米・バター・じゃ がいも・里芋・玄 米フレーク	579 17.2	19.3 1.3	463 13.8	15.4 1.0
10	黒米ごはん・おでん汁・さばの カレー焼き・切干大根サラダ・バナナ	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	さつま揚げ・ちくわ・昆布・ 鰹節・サバ・ツナ・ごま・ チーズ・卵・煮干し	大根・人参・キャベ ツ・切干大根・バナナ	米・黒米・きび 砂糖	580 12.4	23.0 1.6	464 9.9	18.4 1.3
11	煮干しふりかけご飯・春雨スープ オムレツ・大根のそぼろ煮・みかん	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 卵・ベーコン・鶏肉・ス キムミルク	豆腐・人参・玉ねぎ・グリ ンピース・大根・小松菜・こぼ ろ・みかん	米・春雨・じゃ がいも・きび砂糖・ 米粉・米油	542 10.2	17.7 1.7	433 8.1	14.2 1.3
12	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁 ししゃもの胡麻焼き・ひじきサラダ・りんご	おせんべい 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・し しゃも・ごま・ひじき・ 魚肉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ もやし・人参・枝豆・みか ん	米・黒米・米 油・せんべい	600 14.1	23.8 1.9	480 11.3	19.1 1.5
13	煮干しふりかけごはん・さつまいもみそ汁 チキンピカタ・じゃこ和え・バナナ	クリスマスケーキ 昆布・麦茶	ごま・青のり・煮干し・ 鶏肉・卵・じゃこ・昆布	人参・ごぼう・長ネギ・ほ うれん草・蓮根・バナナ・ 果物	米・さつまい も・バター・ ケーキ	592 19.1	19.2 1.5	474 15.3	15.4 1.2
14	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリ ンピース・白菜・人参・コー ン・ブロッコリー・りんご	米・米油・里芋・ せんべい	394 9.3	14.5 1.3	316 7.4	11.6 1.1
15	♪休園♪								
16	高野豆腐のふわふわ卵丼・白菜スープ カラフルサラダ・チーズ・りんご	米粉パン 煮干し・麦茶	卵・高野豆腐・ベーコ ン・魚肉・チーズ・スキ ムミルク・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリ ンピース・白菜・長ネギ・ブロッ コリー・人参・きゅうり・コー ン・りんご	米・きび砂糖・ 米粉・米油	544 14.1	17.6 1.8	435 11.3	14.1 1.5
17	黒米ごはん・なめこのみそ汁・鮭の レモン蒸し・切干大根の豆乳煮・バナナ	おせんべい するめ・麦茶	豆腐・煮干し・鮭・さ つま揚げ・豆乳・するめ	なめこ・長ネギ・小松菜・人 参・切干大根・しいたけ・パ ナナ	米・黒米・きび 砂糖・せんべい	434 4.2	18.5 1.1	347 3.4	14.8 0.9
18	煮干しふりかけご飯・ひじきスープ 白菜と豚肉蒸し・パスタサラダ・みかん	パセリおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ ひじき・豚肉・桜エビ・ ハム	長ネギ・白菜・小松菜・人 参・きゅうり・みかん・コー ン・パセリ	米・パスタ・き び砂糖・バター	534 11.8	18.3 1.7	427 9.5	14.6 1.4
19	黒米ごはん・わかめみそ汁 クリスマスフライ・ごまネーズ和え・バナナ	冬至かぼちゃ・大豆 煮干し・麦茶	わかめ・タラ・卵・煮干 し・ハム・ごま・小豆・ 大豆	長ネギ・舞茸・ほうれん草・ 人参・ごぼう・バナナ・かぼ ちゃ	米・黒米・じゃ がいも・マヨネ ーズ・玄米フレ ーク	546 9.2	19.6 1.4	437 7.4	15.7 1.1
20	♪お遊戯会♪								
21	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい						
22	♪休園♪								
23	パセリライス・冬野菜カレー エリンギスープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・大豆・麦茶	豚肉・ベーコン・チー ズ・ヨーグルト・きな 粉・大豆・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・ごぼう・ 蓮根・りんご・しょうが・エリン ギ・長ネギ・ブロッコリー・みか ん・バナナ	米・バター・ じゃがいも・玄 米フレーク	529 13.5	18.8 1.3	423 10.8	15.0 1.1
24	黒米ごはん・切干大根みそ汁 お魚のハンバーグ・中華サラダ・バナナ	高野豆腐おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・サバ・ 豚肉・魚肉・ごま・高野 豆腐・青のり	切干大根・もやし・玉ねぎ・ 白菜・人参・バナナ・しそ	米・黒米・パン 粉・片栗粉	583 12.5	21.9 1.7	466 10.0	17.5 1.4
25	煮干しふりかけご飯・白菜みそ汁 ひじき納豆・高野豆腐の煮物・りんご	フライドポテト 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚 げ・納豆・竹輪・ひじき・ツ ナ・高野豆腐	白菜・玉ねぎ・ごぼう・グリ ンピース・大根・人参・しいたけ・ 長ネギ・りんご	米・きび砂糖・ じゃがいも	446 9.5	18.4 1.2	357 7.6	14.7 1.0
26	黒米ごはん・根菜のみそ汁・ししゃも パン粉焼き・厚揚げの煮びたし・みかん	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	さつま揚げ・煮干し・し しゃも・厚揚げ・スキム ミルク	大根・人参・ごぼう・蓮根・ 小松菜・みかん・りんご	米・黒米・パン 粉・米粉・米油	534 11.0	20.8 1.8	427 8.8	16.6 1.5
27	豚丼・大根スープ ほうれん草ごま和え・チーズ・バナナ	おせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・蒟蒻・わかめ・魚 肉・ごま・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・大 根・長ネギ・ほうれん草・も やし・人参・バナナ	米・きび砂糖・ せんべい	522 11.8	19.1 1.6	334 7.3	12.7 1.3
28	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい						
29	♪休園♪								
30	♪休園♪								
31	♪休園♪								

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布・いり大豆はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです



きらり保育園-塩川ドレミ- 12月給食だより



クリスマスの季節になりました●給食室もクリスマスを盛り上げようと、クリスマスバイキングや食育デー「デコレーションケーキ作り」を企画しています♪おたのしみに★

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

テーマ6: 食器に手を添えて食べよう!

和食では、利き手と反対の手で食器を持つか添えて食べるのがマナーです●

手を添えて食べることで、食器が動かなくなり食べやすいです。

食器をもって食べることで、犬食のような姿勢になりません。

園では「食器に手を添えて食べると、かっこいいんだよ!」等、

声掛けをしていきたいと思えます★



ちょっとした豆知識ですが、洋食で皿を持つのはマナー違反です。隣の国、韓国でもそうですね。インドでは、右手は食事、左手は排泄に使う不浄のものとされています。つまり郷に入れば郷に従え、全てのマナーはTPOで、それは食事も同じです。食べ方の癖は社会人になってすぐには変えられません。大事なのは、今しっかり子供たちに伝えること。モラルを知る大人に育ちますように。

♪ 11月の食育デー♪

ぱんだ組さんがドレミ畑で採ってくれたさつまいもを使って、スイートポテト作り♪さつまいもを潰して、材料を混ぜて、成型しました!



さつまいも潰すよ!



飾り付け何にしようかな



うさぎさんハイチーズ★

きりん組



ぱんだ組



テーマ: 雪だるま

テーマ: 空

食育デー スマイル●



きりん・ぱんだ組さんはテーマを決めて、粘土で練習して作りました♪練習の成果が出ていたようです●自分で作ったスイートポテト、喜んで食べていたので良かったです♪

※12月に以下の食材を提供予定です



初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



米油



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当: 管理栄養士 猪俣聖奈