

12月のメニュー



*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|--|---------------------------------------|---|--|--|----------------------|
| 日にち | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 未満児 おやつ | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | ごはん 麦茶・ビスケット | |
| | おかず ボパイシチュー 野菜カレー炒め 麦茶 バナナ | 八宝菜 わかめの酢の物 みそ汁 みかん缶 | 豚肉のインド風煮 ちくわソテー みそ汁 りんご | タラフライタルタルソース 春雨サラダ みそ汁 オレンジ | 骨太卵焼き 青菜としめじのおひたし みそ汁 もも缶 | パンorおにぎり 麦茶 果物 |
| 全児 おやつ | 牛乳・きな粉パン | 牛乳・アメリカンドック | 牛乳・パン | にゅうめん | 牛乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 未満児 おやつ | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | 味噌ラーメン 麦茶・ビスケット | |
| | おかず 肉団子入りカレー コーンサラダ 麦茶 バナナ | 千草焼き 納豆野菜和え みそ汁 みかん缶 | レンコンバーグ コールスローサラダ わかめスープ りんご | さば甘酢あんかけ 卵の花煮 みそ汁 オレンジ | 味噌ラーメン 餃子 野菜サラダ パイナップル | おにぎり持参 麦茶 |
| 全児 おやつ | 牛乳・チョコスコーン | 牛乳・パリンパリンせんべい | 牛乳・パン | 牛乳・コーンパンケーキ | 牛乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 未満児 おやつ | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | おにぎり 麦茶・ビスケット | |
| | おかず ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ | 卵の春巻き 切り干し大根のパンパニジー みそ汁 みかん缶 | お楽しみ袋 もやしのカレー炒め けんちん汁 りんご | ししゃもカレーフライ ひじき炒め煮 みそ汁 オレンジ | おにぎり・コロッケ マカロニサラダ ミートボール 果物・ゼリー 卵スープ | パンorおにぎり 麦茶 果物 |
| 全児 おやつ | 牛乳・トマチーズクラッカー | 牛乳・ちよこ蒸しパン | 牛乳・パン | 麦茶・焼きおにぎり | 牛乳・ケーキ | 麦茶・お菓子 |
| | 22 冬至 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 未満児 おやつ | ごはん 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | ツリーおにぎり 麦茶・ビスケット | ごはん 麦茶・せんべい | 麦茶・ビスケット | |
| | おかず 筑前煮 かぼちゃの天ぷら みそ汁 みかん缶 | キーマカレー 大根と油揚げのゴマドレ 麦茶 バナナ | ツリーおにぎり ローストチキン プロッコリーサラダ 麦茶 パイナップル | イワシのトマトチーズ焼き シルバーサラダ みそ汁 オレンジ | お弁当の日 | おにぎり持参 麦茶 |
| 全児 おやつ | 牛乳・たこ焼き | フルーツ寒天・ビスケット | 牛乳・ロールケーキ | ヨーグルト・ビスケット | 牛乳・お菓子 | 麦茶・お菓子 |
| | 29 | 30 | 31 | | | |
| 未満児 おやつ | 休園日 | 休園日 | 休園日 | | | |
| | | | | | | |
| 全児 おかず おやつ | | | | | | |
| | お魚たべて！おいしいよ！ | 大根もおいしいよ！ | うまっ♪ | | | |

| 今月の栄養給与量 | | |
|--------------|-------|-------|
| 栄養価 | 1・2歳児 | 3歳以上児 |
| エネルギー (kcal) | 510 | 413 |
| たんぱく質 (g) | 18.1 | 20.6 |
| 脂質 (g) | 16.5 | 20.9 |
| 食塩 (g) | 1.3 | 1.5 |

〈今月の給食目標〉

食事をする楽しさを知り
食べることに興味をもとう！

〈おしらせ〉

12日（金）・19日（金）・24日（水）
ごはんはいりません

26日（金） お弁当の日



魚を食べよう

肉を食べることが増えた現代。もともと日本の食文化は魚を中心でした。肉中心の食事は「生活習慣病」に繋がりやすいので、バランスよく魚も食べましょう。

魚を食べると、こんなメリットが!!

● 体が丈夫に！

魚に含まれるたんぱく質は、体の組織を作ります。赤みの魚は鉄分が豊富で、特におすすめ！

● 胃や歯が丈夫に！

まるごと食べられる魚は、カルシウムやビタミンDがたっぷり摂れます。
(例：しらす、ししゃも、ちりめんじゃこ等)

● 血液サラサラに！

青魚にはDHAやEPAなど良質な脂肪酸が豊富に含まれています。血液をサラサラにし、脳の発達や機能を高めてくれます。
(例：あじ、いわし、さんま等)

魚には、わたしたちがたくさん含まれているよ～！

