

献立表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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 日						
2 月	ごはん グレープフルーツ 豚肉のオイスター炒め かぶと鶏肉の煮物 中華風卵スープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン、にら、かぶの葉、ねぎ	牛乳
3 火	ナポリタン ジャーマンポテト チキンスープ りんご	牛乳 サバそぼろごはん	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、さば、ウイナーソーセージ、ベーコン、チーズ	りんご、たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン、ねぎ、パセリ	牛乳
4 水	ごまごまごはん 柿 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのオニオンドレッシング すまし汁	牛乳 ひじき入りドーナツ	米、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま、砂糖、粉糖	牛乳、さけ、豆腐、豆乳、卵、みそ、バター	かき、ブロッコリー、キャベツ、はくさい、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、わかめ	牛乳
5 木	ロールパン バナナ お豆のスープ煮 かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳 韓国風おやき	ロールパン、白玉粉、マッシュポテト、ごま、ごま	牛乳、豚肉、大豆、あん、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ	牛乳
6 金	ごはん キウイフルーツ ごまだれから揚げ 白菜の甘酢和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 ふるふるみかん	米、砂糖、さといも、米粉、油、片栗粉、小麦粉、ごま	豆乳、牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、卵	キウイフルーツ、はくさい、みかん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごんぶ、にんにく、しょうが	牛乳
7 土	食パン バナナ ガーリックチキン ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	食パン、じゃがいも、黒砂糖、コーンフレーク、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ブレン、コーン、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳
8 日						
9 月	ごはん(アマランサス入り) チキンのバターコーン炒め ケチャップポテト グレープフルーツ ミルクスープ	牛乳 焼きりんごケーキ	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉、アマランサス、三温糖	牛乳、鶏肉、豆乳、大豆粉、バター	グレープフルーツ、りんご、ほうれんそう、ごまつな、コーン、にんじん、たまねぎ	牛乳
10 火	ごはん バナナ タラの南蛮漬け 中華風和え物 味噌汁	牛乳 カレーそぼろサンド	米、食パン(8枚切り)、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米粉	牛乳、たら、豚ひき肉、ささ身	バナナ、チンゲンサイ、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、パセリ	牛乳
11 水	カレーうどん かぼちゃと豆の煮物 ブロッコリー炒め りんご	牛乳 ほうじ茶プリン	うどん、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、大豆、豚肉、ハム、小豆、きな粉、ゼラチン	りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
12 木	ごはん 柿 カジキとかぶのガーリックソテー スイートポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳 ソース芋もち	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豆乳、かじき、ツナ缶、脱脂粉乳	かき、かぶ、チンゲンサイ、コーン、ごまつな、かぶの葉、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ミニトマト、にんにく	牛乳
13 金	食パン バナナ ふわふわカレー団子 キャベツとレンコンのサラダ 香味スープ	牛乳 昆布おにぎり	食パン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、凍り豆腐、鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごまつな、セロリ、きゅうり、レーズン、ごんぶ、のり、パセリ、にんにく	牛乳
14 土	ごはん キウイフルーツ 豚肉のみそ炒め はくさいのおかか和え すまし汁	牛乳 マカロニきな粉	米、スパゲティ、さつまいも、砂糖、黒蜜、油	牛乳、豚肉、きな粉、みそ、みそ、バター、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、かぶ、にんじん、ごまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ、かぶの葉	牛乳
15 日						
16 月	ピピンパ はるさめサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 小倉サンド	米、食パン(8枚切り)、じゃがいも、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、小豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ささ身	グレープフルーツ、もやし、トマト、にんじん、ごまつな、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 火	ごはん オレンジ さばのおろし煮 れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 ピザパイ	米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ベーコン、チーズ、みそ、かつお節	れんこん、オレンジ、だいこん、かぶ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごまつな、コーン、キャベツ、えのきたけ、かぶの葉、しょうが	牛乳
18 水	食パン りんご スペイン風オムレツ ブロッコリーソテー 豆乳スープ	牛乳 鬼まんじゅう	食パン、さつまいも、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、トマト、にんじん、ピーマン、セロリ、エリンギ	牛乳
19 木	しらすと納豆のスパゲティ かぼちゃのミートローフ オニオンスープ バナナ	牛乳 焼きみそおにぎり	スパゲティ、米、三温糖、パン粉、片栗粉、オリーブ油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、納豆、しらす干し、鶏ひき肉、みそ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、にんにく	牛乳
20 金	ポークカレーライス 白菜とツナのごま和え 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 フルーツクラフティ	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、ごま、油	牛乳、豚肉、卵、鶏ひき肉、ツナ缶	はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、ごまつな、バナナ、にんじん、トマト、コーン、えのきたけ、パイナップル、かき、ブロッコリー、レーズン	牛乳
21 土	食パン オレンジ 鶏肉のケチャップソテー さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳 里芋ごはん	食パン、さつまいも、米、さといも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごまつな、レーズン、セロリ、しめじ、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
22 日						
23 月	五目あんかけ焼きそば 鶏ささみとキャベツのサラダ かき玉コーンスープ オレンジ	牛乳 豆乳マンゴープリン	焼きそばめん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、牛乳、ささ身、卵、豚肉、乳酸菌飲料、ゼラチン	オレンジ、マンゴー、クリームコーン、キャベツ、にんじん、にら、もも、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	牛乳
24 火	食パン キウイフルーツ トマト入りスクランブルエッグ カリフラワーフレッシュ和え ヌードルスープ	牛乳 手作りふりかけ ごはん	食パン、米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油、ごま	牛乳、卵、ツナ缶、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、バター、かつお節	キウイフルーツ、カリフラワー、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、ごまつな、ひじき、塩こんぶ、あおのり	牛乳
25 水	ケチャップライス バナナ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダカナッパ 野菜スープ	牛乳 クリスマスカップケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、ごまつな、コーン、みかん、パイナップル、にんじん、パプリカ、グリーンピース、マーマレード、ブルーベリー、いんげん、パセリ	牛乳
26 木	ごはん りんご 赤魚の煮付け 油揚げと野菜の炒め物 さつまいも	牛乳 お豆蒸しパン	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、あかうお、豚ひき肉、油揚げ、うずら豆、うぐいす豆、卵	りんご、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、しょうが	牛乳
27 金	そぼろのせ寿司 みかん 鮭のえのきたけ味噌焼き 大根の塩こんぶ和え すまし汁	牛乳 納豆チヂミ	米、砂糖、米粉、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、豚ひき肉、納豆、みそ、かつお節	みかん、だいこん、ごまつな、えのきたけ、はくさい、にんじん、きゅうり、にら、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、わかめ、のり	牛乳
28 土	温そうめん さわらのカレーソテー さつまいも甘煮 バナナ	牛乳 豚みそおにぎり	そうめん、さつまいも、米、砂糖、油、ごま	牛乳、さわら、鶏肉、豚ひき肉、みそ	バナナ、ごまつな、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳
29 日						
30 月	良い年をお迎えください					
31 火						

★ベーコン、ウイナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。
★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

1ヶ月の平均エネルギー量
幼児：562kcal
乳児：450kcal

食育だより

令和6年12月

短い秋が過ぎ、今年も残すところ1か月となりました。普段より忙しくなるこの時期ですが、食事で摂た栄養が体全体に行き渡るように、ゆったりとした食事の時間にしたいですね。保育園での給食の時間も、心も体も温まる給食を提供してまいります。今から、体を冷やさないように気を付けて行きましょう。今年も給食と食育にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。どうぞ良い年をお迎えください。



【今月の食育】



たんぽぽ組

25日(水) クリスマスケーキ飾り

さくら組

25日(水) クリスマスケーキ飾り

ほし組

25日(水) クリスマスケーキ飾り

つき組

25日(水) クリスマスケーキ飾り

たいよう組

25日(水) クリスマスケーキ飾り

食事のおてつだい

忙しい時期だからこそ、お子様にお手伝いをしてもらいましょう。かえって時間がかかったり面倒になりがちですが、お子様の役に立った、必要とされているという気持ちを育てるチャンスです。食事のお手伝いは始めやすく取り組みやすく家族からの「ありがとう」の言葉をもらいやすいのでおすすめです。乳児のお手伝いは買い物や食材を一つ持ってもらい、大切にキッチンまで運ぶなど、運んだ食材が料理になり家族で美味しく食べる。幼児はできることがたくさん増えるのでお子様に合ったお手伝いを無理なく楽しく進めましょう。幼児は保育園での給食を自分で盛り付けています。きっとたくさんのお手伝いをしてくれるでしょう。お手伝いの後は「ありがとう」をお忘れなく。

たのしい食事

コロナ禍の影響により黙食がすすめられたこともあり、静かな食卓になりがちではないでしょうか？ 私たち大人は人との会話を楽しみながら食事をするのが当たり前でした。しかし3年ばかりのコロナ禍の影響で、今の幼児たちにとって、大切な楽しい食事の時間が激減してしまいました。今でこそ見直され、大いに楽しい食事の時間を持てるようになりましたが、そもそも、食事の時間を楽しく共有することの意味とは何でしょうか。様々な利点が挙げられますが、幼児期においては家族との安心感と会話がはずんだ幸せな時間が心と体の健康につながると考えます。また、楽しく食事をするとう栄養の摂取量が良くなるというデータがあります。美味しいねと笑いながら一緒に食べる人達がいることの体験の積み重ねが、5年後10年後の子供たちの心の安定につながっていきます。食の豊かな日本だからこそ、会話のはずんだ楽しい食事の時間をもっと長くとることで、幸福度が高まるのではないのでしょうか。忙しい毎日の中の10分からでも良いので、たのしい食事の時間作りをどうぞ。

