

12 月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和 7 年 12 月 1 日

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

子供達は 12 月 6 日の生活発表会にむけて、毎日練習に取り組んでいます。生活発表会が終われば、お誕生日会、クリスマス会、もちつきなど楽しい行事があります。空気が乾燥し、感染症にかかりやすい時期なので、手洗い・うがいで感染の予防をこころがけ体調をととのえて行事に参加できるようにしましょう。今月の給食は体の中から温め、風邪予防のビタミンをたくさん含んだ冬野菜をつかった献立にしました。ご家庭でも温かい汁ものや鍋料理がおすすめです。早いもので今年も残りわずかとなりました。子供達のために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。

## 今月のねらい

- \*冬野菜をたくさん食べて、風邪予防をする。
- \*元気に行事に参加する。
- \*うがい・手洗いをしっかりする。

## 今月の行事食

19 日(金) お誕生日会  
スプーンを用意してください。

23 日(火) クリスマス会

26 日(木) おもちつき

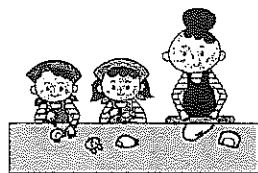
今月の行事食の日は、ご飯はいりません。

コップとお箸を忘れないでね。



11 月にきく組さんとパン作りをしました。

パンを焼く前の生地を調理室でつくり、子供達が好きな形に成形します。「どんな形にしようかな?」と考えながら生地をこねこね。くまさん、かぶとむし、あんぱんまんなど思い思いのかわいいパンの形を作りました。焼き立ての自分達でつくったパンはふわふわでほんのり甘くて、みんな大満足。おいしく食べることができました♪

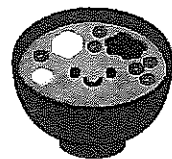


## \*冬は温かい汁ものがおいしい季節です\*

幼稚園では、昼食時に「汁もの」をつけています。みそ汁、すまし汁、スープなどに様々な野菜などの具をいれて提供しています。汁ものは好きな子が多く、苦手な野菜もいつの間にか食べていることも!寒い冬は旬の根菜類をたっぷりいれたり、生姜を少しいれると体も温まり、よりおいしくいただくことができます。

## 〈汁ものの魅力〉

- ① だしを味わう…汁ものはだしのうま味、香りが食欲増進につながります。
- ② 水分補給…のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに一日に必要な水分をとるためにも役立っています。
- ③ 野菜をとる…根菜、葉物野菜などいろんな具を食べることができます。
- ④ 発酵食品をとる…みそ、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使えます。
- ⑤ マナー面…はじめに汁ものを箸につけると、箸先にご飯粒がつかずきれいに食べることができます。



## 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

| 日  | 曜日 | 献立メニュー                                    | 主な材料                                                                          | 午後のおやつ              |                     |
|----|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|    |    |                                           |                                                                               | きく・ゆり・ばら            | もも・さくら              |
| 1  | 月  | 鯖のカレームニエル ごま和え<br>みそ汁 みかん                 | 鯖(白身) バター カレー粉 小麦粉/ほうれん草 人参 キャベツ<br>ごま/さつまいも 玉葱 葱 わかめ みそ/みかん                  | 牛乳<br>ジャムケーキ        | 牛乳<br>ジャムケーキ        |
| 2  | 火  | ポパイグラタン 大根サラダ<br>キャベツのスープ パナナ             | ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター<br>粉チーズ/大根 人参 胡瓜 すりごま/キャベツ 玉葱 ベーコン<br>コンソメ/パナナ | 大根飯                 | 大根飯                 |
| 3  | 水  | ちゃんぽんめん みそポテト<br>ブロッコリーの甘酢和え<br>みかん       | 豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ 中華麺 中華だし 牛乳<br>/じゃがいも みそ のり/ブロッコリー 胡瓜 コーン ごま<br>/みかん       | 牛乳<br>おから<br>マドレーヌ  | 牛乳<br>おから<br>マドレーヌ  |
| 4  | 木  | 鶏肉のザンギ もやし中華和え<br>冬野菜のあたためみそ汁 みかん         | 鶏もも肉 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉/もやし 人参 胡瓜 ごま油<br>ごま/大根 白菜 人参 厚揚げ みそ 生姜/みかん               | 牛乳<br>お菓子           | 牛乳<br>お菓子           |
| 5  | 金  | おでん 青菜のツナ和え みそ汁<br>みかん                    | 大根 人参 ちくわ 平天 卵 こんにゃく /小松菜 キャベツ<br>人参 ツナ/揚げ 豆腐 玉葱 葱 みそ/みかん                     | 牛乳<br>お菓子 するめ       | 牛乳<br>お菓子 するめ       |
| 6  | 土  | 生活発表会                                     |                                                                               |                     |                     |
| 8  | 月  | 鰯のチーズパン粉焼き 五目汁<br>春雨サラダ みかん               | 鰯(白身魚) パン粉 粉チーズ パセリ/大根 人参 里芋<br>厚揚げ 葱/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油/みかん                    | 牛乳<br>手づくり肉まん       | 牛乳<br>手づくり肉まん       |
| 9  | 火  | 鶏子煮 しょうゆフレンチ<br>みそ汁 パナナ                   | 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 小松菜 じゃがいも 卵/ほうれん草<br>キャベツ かまぼこ/豆腐 揚げ わかめ 葱 みそ/パナナ                | 牛乳<br>さつまいも<br>団子   | 牛乳<br>さつまいも<br>団子   |
| 10 | 水  | 豚肉のソース炒め 白菜のスープ<br>ブロッコリーのチーズおから和え<br>みかん | 豚肉 玉葱 人参 ビーマン ソース<br>/白菜 人参 玉葱 ベーコン コンソメ/ブロッコリー 胡瓜<br>チーズ 糸けすり/パナナ            | 牛乳<br>ミルクラスク        | 牛乳<br>ミルクラスク        |
| 11 | 木  | 大豆のチリコンカン ごまみそ和え<br>卵スープ みかん              | 豚ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 大豆水煮 カレー粉 ウスター<br>/人参 キャベツ ごま みそ/玉葱 卵 青梗菜/みかん                | 牛乳<br>お菓子           | 牛乳<br>お菓子           |
| 12 | 金  | 鶏肉の塩こうじ焼き のり和え<br>みそ汁 パナナ                 | 鶏肉 塩こうじ 玉ねぎ/ほうれん草 白菜 人参 のり佃煮<br>/豆腐 大根 人参 葱 みそ/パナナ                            | 牛乳<br>お菓子 昆布        | 牛乳<br>お菓子           |
| 13 | 土  | サンドイッチ 牛乳 果物                              |                                                                               |                     |                     |
| 15 | 月  | 鶏肉とじゃがいもの照り煮 昆布和え<br>すまし汁 パナナ             | 鶏肉 片栗粉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん/<br>キャベツ 胡瓜 ごま油 人参 塩昆布/大根 人参 豆腐 葱/パナナ                 | 牛乳<br>五平もち          | 牛乳<br>五平もち          |
| 16 | 火  | ポトフ ミートボールの甘酢煮<br>オーロラサラダ みかん             | 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ コンソメ パセリ<br>/ミートボール/人参 胡瓜 マカロニ コーン ケチャップ<br>マヨドレッシング/みかん  | ツナと昆布の<br>おにぎり      | ツナと昆布の<br>おにぎり      |
| 17 | 水  | 八宝菜 さつまいものレモン煮<br>中華スープ パナナ               | 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー たけのこ 白菜<br>/さつまいも レモン果汁/もやし 人参 コーン 葱 鶏ガラ/パナナ               | 牛乳<br>お菓子           | 牛乳<br>お菓子           |
| 18 | 木  | 鯖の南部焼き きのことスパゲティー<br>みそ汁 みかん              | 鯖(白身) ごま/鶏ミンチ スパゲティー 人参 しめじ エリンギ<br>小松菜 にんにく 鶏ガラ しょうゆ/豆腐 白菜 人参 みそ<br>/みかん     | ヨーグルト<br>パナナ        | ヨーグルト<br>パナナ        |
| 19 | 金  | ♪お誕生日会♪                                   | カレーライス ツナサラダ コンソメスープ<br>ゼリー みかん                                               | 牛乳<br>クレープ          | 牛乳<br>ケーキ           |
| 20 | 土  | サンドイッチ 牛乳 果物                              |                                                                               |                     |                     |
| 22 | 月  | 鯖の生姜煮<br>納豆和え<br>みそ汁 みかん                  | 鯖(白身) 生姜/キャベツ 人参 小松菜<br>納豆/豆腐 胡瓜 葱 みそ/みかん                                     | 牛乳<br>クラッカー<br>サンド  | 牛乳<br>クラッカー<br>サンド  |
| 23 | 火  | ★クリスマス会★                                  | チキンライス もみの木ハンバーグ<br>ブロッコリーのパン粉サラダ 豆乳スープ<br>ゼリー (パナナ)                          | 牛乳<br>クリスマス<br>デザート | 牛乳<br>クリスマス<br>デザート |
| 24 | 水  | 鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ<br>すまし汁 みかん                | 鶏もも肉 生姜 にんにく/大根 人参 胡瓜 ちくわ<br>/豆腐 えのき 玉葱 人参 葱/みかん                              | 牛乳<br>豆乳プリン<br>お菓子  | 牛乳<br>豆乳プリン         |
| 25 | 木  | カレー肉じゃが みそ汁<br>じゃこサラダ パナナ                 | 鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん カレー粉<br>/キャベツ 胡瓜 じゃこ/大根 豆腐 揚げ みそ/パナナ             | 牛乳<br>お菓子           | 牛乳<br>お菓子           |
| 26 | 金  | おもちつき大会                                   | きなこもち みかん<br>(乳児:焼き魚 具たくさん汁 キャベツごま和え みかん)                                     | 鯖わかめ<br>おにぎり        | 鯖わかめ<br>おにぎり        |

12/27~1/4まで休園します

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。

都合により、献立を変更することがあります。