

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

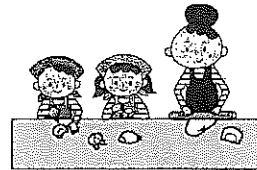
19日(金) お誕生日会
スプーンを用意してください。
23日(火) クリスマス会
26日(木) おもちつき

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♪

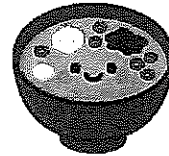


冬は温かい汁ものおいしい季節です

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。



12月離乳食献立表

O歳児さくら組

後期(9~11カ月)				完了期(12~18カ月)				
日	曜		主な食材	おやつ		献立	主な食材	おやつ
1	月	白身魚煮 青菜の煮浸し みそ汁 みかん	白身/ほうれん草 人参 キャベツ /さつまいも 玉葱 葱 わかめ 豆乳 みそ/みかん	ジャムケーキ	白身魚のカレームニエル ごま和え みそ汁 みかん	白身/バター カレー粉 小麦粉/ほうれん草 人参 キャベツ ごま/さつまいも 玉葱 葱 わかめ みそ/ みかん	牛乳 ジャムケーキ	
2	火	ポパイグラタン 大根の煮浸し キャベツスープ バナナ	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/大根 人参 胡瓜 人参 胡瓜/キャベツ 玉葱 バナナ	大根粥	ポパイグラタン 大根サラダ キャベツのスープ バナナ	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/大根 人参 胡瓜 すりごま/キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ バナナ	大根飯	
3	水	貝だくさんスープ みそポテト ブロッコリーの和え物 みかん	鶏ミンチ 玉葱 人参 キャベツ しいたけ/じゃがいも みそ /ブロッコリー 胡瓜/みかん	おから マドレーヌ	ちゃんぽんめん みそポテト ブロッコリーの甘酢和え 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/じゃがいも みそ のり /ブロッコリー 胡瓜 コーン ごま/みかん	牛乳 おから マドレーヌ	
4	木	鶏肉の照り煮 もやしの和え物 みそ汁 みかん	鶏もも肉 片栗粉 /もやし 人参 胡瓜/大根 白菜 人参 厚揚げ みそ 生姜/みかん	乳児ウェハース	鶏肉のザンギ もやしの中華和え 冬野菜のあただかみそ汁 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 ごま/大根 白菜 人参 厚揚げ みそ 生姜/みかん	牛乳 お菓子	
5	金	大根のそぼろ煮 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 鶏ミンチ/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/揚げ 豆腐 玉葱 葱 みそ/みかん	乳児ビスケット	おでん 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 ちくわ 平天 卵 ごんにゃく/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/揚げ 豆腐 玉葱 葱 みそ /みかん	牛乳 お菓子	
6	土							
8	月	白身魚煮 五目汁 春雨サラダ みかん	白身魚/大根 人参 里芋 厚揚げ /春雨 人参 胡瓜/みかん	肉まん	白身魚の チーズパン粉焼き 五目汁 春雨サラダ みかん	白身魚 パン粉 粉チーズ/パセリ/大根 人参 里芋 厚揚げ 葱/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油 /みかん	牛乳 手づくり肉まん	
9	火	鶏肉と野菜の煮込み 青菜の和え物 みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 小松菜 じゃがいも/ほうれん草 キャベツ /豆腐 揚げ わかめ 葱 みそ/バナナ	さつまいも マッシュ	親子煮 しょうゆフレンチ みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 小松菜 じゃがいも 卵 /ほうれん草 キャベツ かまぼこ/豆腐 揚げ わかめ 葱 みそ/バナナ	牛乳 さつまいも 団子	
10	水	野菜のそぼろ煮 白菜のスープ おかか和え みかん	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン /白菜 人参 玉葱/ブロッコリー 胡瓜 糸けすり/バナナ	食パン	豚肉のソース炒め 白菜のスープ チーズおかか和え みかん	豚肉 玉葱 人参 ビーマン ソース /白菜 人参 玉葱 ベーコン コンソメ /ブロッコリー 胡瓜 チーズ 糸けすり バナナ	牛乳 ミルクラスク	
11	木	じゃがいもそぼろ煮 キャベツの和え物 すまし汁 みかん	鶏ミンチ じゃがいも 人参 /人参 キャベツ/玉葱 卵 青梗菜/みかん	乳児せんべい	大豆のチリコンカン ごまみそ和え 卵スープ みかん	鶏ミンチ じゃがいも 人参 大豆水煮 カレー粉 ウスター/人参 キャベツ ごま みそ/玉葱 卵 青梗菜/みかん	牛乳 お菓子	
12	金	鶏肉の照り煮 のり和え みそ汁 バナナ	鶏肉 玉ねぎ/ほうれん草 白菜 人参 のり佃煮/豆腐 大根 人参 葱 みそ/バナナ	乳児ウェハース	鶏肉の塩こうじ焼き のり和え みそ汁 バナナ	鶏肉 塩こうじ 玉ねぎ/ほうれん草 白菜 人参 のり佃煮/豆腐 大根 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 お菓子	
13	土	パン バナナ			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 すまし汁 バナナ	鶏肉 片栗粉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん/キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 /大根 人参 豆腐 葱/バナナ	食パン	鶏肉とじゃがいもの照り煮 昆布和え すまし汁 バナナ	鶏肉 片栗粉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん/ キャベツ 胡瓜 ごま油 人参 塩昆布/大根 人参 豆腐 葱/バナナ	牛乳 五平もち	
16	火	ポトフ 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 /人参 胡瓜 マカロニ/みかん	ツナ粥	ポトフ ミートボールの甘酢煮 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/ミートボール/人参 胡瓜 マカロニ コーン ケチャップ マヨネーズ/みかん	ツナと昆布の おにぎり	
17	水	八宝菜 さつまいものレモン煮 すまし汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー 白菜 /さつまいも レモン果汁/もやし 人参 葱/バナナ	乳児ビスケット	八宝菜 さつまいものレモン煮 中華スープ バナナ	豚肉 玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー だけのこ 白菜/さつまいも レモン果汁/もやし 人参 コーン 葱 鶏ガラ/バナナ	牛乳 お菓子	
18	木	白身魚煮 きのこスバグティ みそ汁 みかん	白身/鶏ミンチ スバグティ 人参 しめじ エリンギ 小松菜 しょうゆ /豆腐 白菜 人参 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	白身の南部焼き きのこスバグティ みそ汁 みかん	白身 ごま/鶏ミンチ スバグティ 人参 しめじ エリンギ 小松菜 にんにく 鶏ガラ しょうゆ /豆腐 白菜 人参 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	
19	金	野菜のそぼろ煮 ツナサラダ すまし汁 みかん	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも /キャベツ 胡瓜 ツナ/人参 玉葱 パセリ みかん	パンケーキ	カレーライス ツナサラダ コンソメスープ みかん	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ /キャベツ 胡瓜 ツナ/人参 玉葱 コーン パセリ みかん	牛乳 シフォンケーキ	
20	土	パン バナナ			サンドイッチ 牛乳 果物			
22	月	白身魚の煮物 納豆和え みそ汁 みかん	白身/キャベツ 人参 小松菜 納豆/豆腐 南瓜 葱 みそ/みかん	乳児ビスケット	白身の生煮煮 納豆和え みそ汁 みかん	白身 生姜/キャベツ 人参 小松菜 納豆/豆腐 南瓜 葱 みそ/みかん	牛乳 クラッカー サンド	
23	火	野菜粥 白身魚煮 ブロッコリー煮浸し 豆乳スープ バナナ	玉葱 人参/白身魚 /ブロッコリー/豆乳 じゃがいも 玉葱 人参 豆腐 葱/バナナ	きなこ粥	チキンライス もみの木ハンバーグ パン粉サラダ 豆乳スープ バナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ケチャップ/豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 ケチャップ /パン粉 ブロッコリー/豆乳 じゃがいも 玉葱 人参 豆腐 葱/バナナ	牛乳 クリスマス デザート	
24	水	鶏肉のさっぱり煮 切干サラダ すまし汁 みかん	鶏もも肉 生姜 にんにく/大根 人参 胡瓜 /豆腐 玉葱 人参 葱/みかん	お野菜せんべい	鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ 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 /豆腐 玉葱 人参 葱/みかん	牛乳 豆乳プリン	
25	木	じゃがいものそぼろ煮 じゃこサラダ みそ汁 バナナ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 いんげん/キャベツ 胡瓜 じゃこ /大根 豆腐 揚げ みそ/バナナ	乳児ウェハース	カレー肉じゃが みそ汁 じゃこサラダ バナナ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 いんげん カレースープ/キャベツ 胡瓜 じゃこ /大根 豆腐 揚げ みそ/バナナ	牛乳 お菓子	
26	金	白身魚煮 キャベツの和え物 貝だくさん汁 みかん	白身魚/大根 人参 豆腐 葱/キャベツ 人参/みかん	わかめ粥	焼き魚 貝だくさん汁 キャベツごま和え みかん	白身魚/大根 人参 豆腐 揚げ 葱/キャベツ 人参 ごま/みかん	鮭わかめ おにぎり	

主菜(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)