

12月 給食献立表

2022年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	木	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ 3色納豆 ミントマト すまし汁 オレンジ	お菓子・ミルク
2	金	おにぎり(少) だんご汁(未満児+鶏の甘酢煮) 白菜の塩昆布和え みかん	やきいも・麦茶
3	土	ごはん つくも煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 りんご	お菓子・牛乳
5	月	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも カリフラワーの和え物 バナナ	さつまいももち・ミルク
6	火	ごはん 千草焼き かみかみ和え 豆乳みそ汁 みかん	きな粉クッキー・ミルク
7	水	ゆかりごはん(少) 焼きそば 胡瓜と油揚げの酢の物 かき玉スープ フルーチェ	カレーおやき・麦茶
8	木	パンPKンパン 洋風とり天 ほうれん草とひじきのサラダ ミルクスープ オレンジ	お菓子・ミルク
9	金	ビビンバ丼 白菜とツナの和え物 チーズ コンソメスープ いちごゼリー	スイートポテト・ミルク
10	土	ごはん クリームシチュー ボイルウインナー ボイルブロッコリー みかん	お菓子・牛乳
12	月	ごはん スペイン風オムレツ キャベツの胡麻和え コンソメスープ りんご	フルーツ白玉・麦茶
13	火	ごはん 納豆入り寄せ揚げ 胡瓜ともやしのナムル すまし汁 バナナ	ジャムサンド・ココアミルク
14	水	ごはん けんちん汁 鶏レバー甘辛煮 野菜の天ぷら ゼリー	マカロニあべかわ・ミルク
15	木	ごぼうのドライカレー スパゲティサラダ チーズ ブルーベリーヨーグルト	お菓子・ミルク
16	金	ごはん 魚のピザ焼き かみかみサラダ コンソメスープ みかん	青のリトースト・ミルク
17	土	はっぴょう会(給食はありません)	
19	月	ごはん もぐもぐバーグ 紅白なます 味噌汁 ゼリー	おにぎり・麦茶
20	火	ごはん 巣ごもり卵 彩サラダ 中華スープ フルーチェ	さつまいもチップス・麦茶
21	水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーとパプリカの胡麻和え もやしのスープ バナナ	キャロットカップケーキ・ミルク
22	木	ごはん 納豆入り麻婆 南瓜の甘煮 味噌汁 オレンジ	お菓子・ミルク
23	金	誕生日会(ロールパン からあげ ポテトサラダのツリー ツナとキャベツのマリネ コーンスープ フルーツポンチ)	
24	土	ごはん ちゃんぽん ゆで卵 れんこんのきんぴら ふりかけ りんご	お菓子・牛乳
26	月	ごはん 和風ハンバーグ 刻み昆布の煮付け ミントマト 味噌汁 ゼリー	ビスケットケーキ・ミルク
27	火	ごはん 魚の塩麴焼き 小松菜とコーンのじゃこ和え そうめん汁 ゼリー	お菓子・牛乳
28	水	ハヤシライス ツナサラダ チーズ ゼリー	お菓子・牛乳

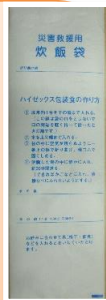
さくら組防災クッキング

11月18日(金)にさくら組さんと保護者を対象とした防災クッキングを外部の講師に依頼して、犬飼公民館で行いました。

- ①防災情報と避難について
- ②防災時の食事について
- ③炊飯用ビニール袋(ハイゼックス)の説明
- ④炊飯用ビニール袋を使ってクッキング

- マカロニミートソース
- 蒸しパン
- ほうれん草のポタージュース

講座は大人向けのお話が多かったのですが、子どもたちは少し退屈そうな場面も見られましたが、クッキングになると楽しそうな様子でした。「おいしい」「楽しかった」という感想が多かったので、来年度の防災の日に取り入れたいと思います。



※献立は変更になる場合があります。 ※1号認定の方はおやつはありません。



12月はクリスマスやお正月休みなど、家庭で過ごす時間が多くなります。不規則な食習慣は虫歯に繋がることがあります。間食が多い、口にずっと飴がある、寝る前にジュースを飲むなどだらだら食べや磨き残しに注意し、虫歯になる前にしっかりと磨く習慣と、仕上げ磨きをしてあげてください。また、歯を強くする食材としては小松菜・大豆製品・牛乳・チーズなど(カルシウム)があり、歯のエナメル質を強くする食材として人参・レバー・パセリ・海苔・わかめなど(ビタミンA)があります。

