



# 給食だより

令和5年度 11月30日 めいほうこども園



## 12月

今年も残りわずかとなりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥しているので風邪をひきやすくなります。また、冬に多い感染性胃腸炎やインフルエンザも流行しています。外出後や排泄後、食事の前には、必ず手洗い・うがいをしてバランスの良い食生活や十分な休養を心掛けて、今年最後の月を元気に楽しく過ごしましょう。



### 今月の給食目標

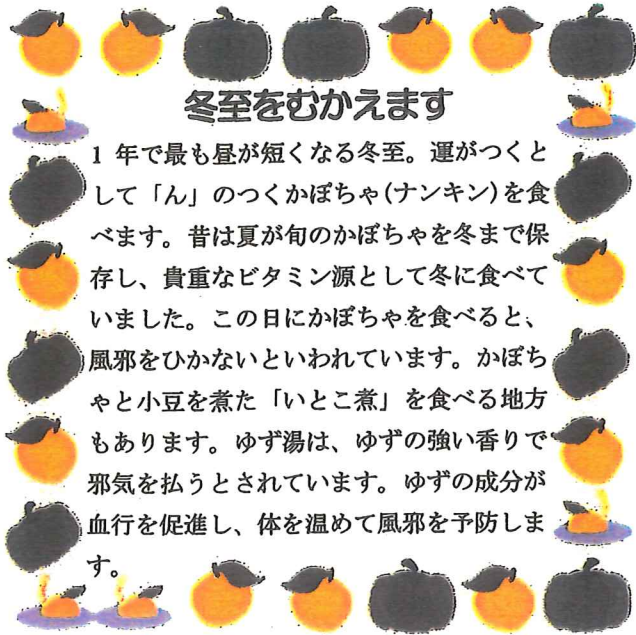
未満児：様々な食材に挑戦する  
以上児：冬の献立・食材を五感で味わう

### 12月の行事予定

- 5日(火) パン給食  
9時：みかん  
12時：パン 牛乳 バナナ  
3時：ヨーグルト せんべい
- 20日(水) お弁当の日  
9時：牛乳 ベジタべる  
3時：牛乳 小豆ときなこのスコーン



\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします



### 冬至をむかえます

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつくかぼちゃ(ナンキン)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11-16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	493	18.7	13.9	3.4	258	1.8	2.1	198.8	0.33	0.4	28.1	1.5
以上児	基準	350	18.5	12-17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	399	19.7	14	3.8	289	1.9	1.8	229.4	0.24	0.47	30.8	1.9

## 予定献立表(12月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	11 25	オレンジ	のっぺい汁 もやしとひじきのマヨネーズ和え	お茶 ふくれ菓子
火	12 26	スティックチーズ	ぎよろつけ 豆腐入りなめこ汁	ココアミルク りんご ビスコ
水	13 27	(13日)牛乳 ロールパン (27日)牛乳 ビスケット	(13日)豚肉と卵の中巻炒め わかめとしらすの酢の物 みかん (27日)ゴマ風味のフライドチキン 人参とブロッコリーのマヨネーズ和え コンソメスープ	(13日)ミルク のり塩じゃがもち (27日)秋田風もちもち焼き
木	14 28	りんご	すき焼き風煮 かぶの三食なま酢	牛乳 かぼちゃのカップケーキ
金	1 15	牛乳 動物ビスケット	白身魚のカレーチーズ焼き ほうれん草のおかか和え 青のりスープ	ミルク バナナ
土	2 16	ごませんべい	親子うどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン
月	4 18	牛乳 黒糖ドーナツ	塩ちゃんこ汁 シーザーサラダ オレンジ	牛乳 きなこラスク
火	19	みかん	魚の西京焼き 温野菜の塩もみ えのきのスープ	ミルク せんべい スティックチーズ
水	6	牛乳 ベジタべる	切り干し大根とひじきの炒め煮 きのこブロッコリーのドレッシング和え バナナ	牛乳 アップルケーキ
木	7 21	りんご	ビーフカレー 白菜ののり和え	みかん クッキー
金	8	牛乳 ビスケット	ゴマ風味のフライドチキン 人参とブロッコリーのマヨネーズ和え コンソメスープ	秋田風もちもち焼き
土	9 23	バナナ	シーフードスパゲティ 野菜・果物ジュース	牛乳 パン
誕生会(22日)		スティックチーズ	チキンカツカレー わかめときゅうりの酢の物 みかん	牛乳 ショートケーキ

\* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

