



給食だより



令和6年度 11月29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。寒さに負けず元気いっぱい、園庭で遊ぶ子どもさん達の声が聞こえてきます。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

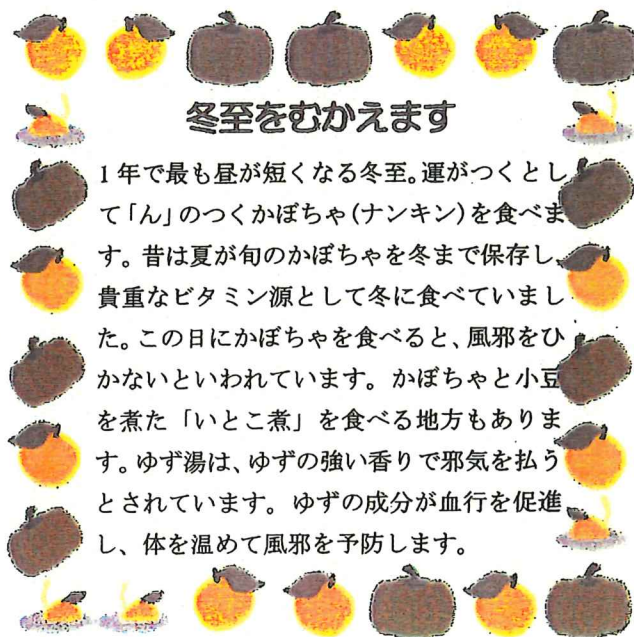
未満児：友だちと食べる楽しさを味わう
以上児：冬の献立・食材を五感で味わう

12月の行事予定

- 10日(火) パン給食
- 9時：チーズ
- 12時：パン 牛乳 パナナ
- 3時：ヨーグルト クッキー
- 18日(水) 弁当の日
- 9時：牛乳 動物ビスケット
- 3時：牛乳 小倉カップケーキ



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。

*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

		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	479	15.3	14.5	3.7	256	1.4	1.9	205.1	0.34	0.38	29.4	1.3
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	370	14	14.2	4.2	251	1.4	1.6	230.7	0.23	0.4	33.9	1.6

予定献立表(12月)

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 2 16	牛乳 サッポロポテト	具だくさん生姜汁 ほうれん草の白和え みかん	牛乳 千種焼き
火 3 17	りんご	カレーチーズ焼き ポイル野菜 豆乳汁	ミルク えびせん スティックチーズ
水 4	牛乳 動物ビスケット	切り昆布の炒め煮 和風サラダ バナナ	牛乳 小倉ホットケーキ
木 5	牛乳 スティックパン	シーチキンカレー ごまじゃこサラダ	ミルク りんご クッキー
金 6 20	(6日)牛乳 おにぎりせんべい (20日)牛乳 スティックパン	(6日)豆腐の落とし揚げ 三食なます 清汁 (20日)シーチキンカレー ごまじゃこサラダ	(6日)フルーツヨーグルト和え (20日)ミルク りんご クッキー
土 7 21	みかん	ミートスパゲティ 野菜ジュース	牛乳 パン
月 9 23	(9日)牛乳 とんがりコーン (23日)牛乳 クラッカー	(9日)ごま風味のフライドチキン 小松菜のおひたし ジュリアンスープ (23日)つみれ汁 ひじきのナムル	(9日)ミルク ビスケット パナナ (23日)牛乳 ビスケットミルフィーユ
火 10 24	(10日)スティックチーズ (24日)牛乳 とんがりコーン	(10日)牛乳 パン パナナ (24日)ごま風味のフライドチキン 小松菜のおひたし ジュリアンスープ	(10日)固形ヨーグルト クッキー (24日)ミルク ビスケット パナナ
水 11 25	牛乳 ベジタブル	チャプチェ 白菜の土佐和え	牛乳 きなこ入りホットケーキ
木 12 26	オレンジ	高野豆腐のクリーム煮 きのこブロックリーのドレッシング和え	ミルク おしゃぶり昆布 おさつスナック
金 13 27	牛乳 ビスコ	魚のケチャップあんかけ 中華スープ	みかん せんべい
土 14 28	バナナ	カレーうどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(19日)	バナナ	タコライス ドレッシングサラダ コンソメスープ オレンジ	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。

