

12月

給食だより

朝晩の冷え込みや乾燥で風邪をひきやすくなる季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをたくさん食べて、風邪を予防しましょう♪

よく噛むといいことたくさん♪

唾液の分泌が増えて虫歯予防!!

脳の動きが活発に!
反射神経、記憶力
集中力の向上☆

口周りの筋肉がついて
発音がキレイに♪

血液がたくさん流れて脳の
発達に繋がる!

満腹中枢を刺激して
肥満予防!

形、固さ、味を感じて
食感が発達!

ちゅうりっぷ組のおともだちです!
上手に手づかみをして
かみちぎって食べています♪

たくさん噛めるようになるために
離乳食期からどんどん
手づかみ食べ、噛む練習をしましょう!

幼児食からはしっかり噛むメニューを
積極的に入れていきましょう♪

ちくわの磯辺焼き

弾力があり、丸飲みは
できない食材です。
子ども達のだいすきな
メニューなので喜んで
噛んでくれます♪



根菜の金平

蓮根、糸こんにゃく
牛蒡などよく噛む食材が
たくさん! 金平も
人気メニューなので
頑張って噛んで食べて
ますよ☆



12月の予定献立

2024年度
桂ぼうどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
2 16	月	・豚丼 ・オーロラサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、玉葱、しめじ、片栗粉 (砂糖、醤油、みりん、酒) ・ハム、アスパラ、キャベツ、人参 (ケチャップ、マヨドレ、酢、塩、胡椒) ・白菜、玉葱、人参 (味噌)	・牛乳 ・麩のココアラスク (麩、ココア、砂糖、マーガリン)
3 お誕生日 参観の日 17	火	・ご飯 ・鶏の磯辺揚げ ・もやしナムル ・すまし汁 3日・りんご	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉 (醤油、みりん、油、酒、青海苔) ・もやし、ほうれん草、人参 (鶏ガラ、胡麻油、醤油) ・そうめん、人参、三つ葉 (醤油) 3日・りんご	・牛乳 ・バナナケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バナナ、マーガリン、卵)
4 18	水	・ご飯 ・豚大根煮 ・納豆サラダ ・中華スープ	・精白米、胚芽米 ・豚肉、大根、人参 (醤油、砂糖、みりん、酒) ・ほうれん草、人参、納豆 (醤油、マヨドレ、胡麻油) ・春雨、人参、ニラ (鶏ガラ)	・牛乳 ・みかん ・お菓子
5 19	木	・ご飯 ・鮭のタルタル焼き ・春雨サラダ ・ポルシチ風スープ	・精白米、胚芽米 ・鮭、玉葱、人参、パセリ (マヨドレ、小麦粉) ・春雨、ハム、胡瓜、キャベツ、人参 (酢、醤油、砂糖、胡麻油) ・牛肉、玉葱、キャベツ、人参、セロリ、トマト缶 (コンソメ、砂糖)	・牛乳 ・きな粉クリームサンド (食パン、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳)
6	金	☆お弁当の日☆ ・牛乳 ・ねじりくるみあんこパイ ・アドベントクッキー	・パイシート、こしあん、くるみ、卵 ・小麦粉、マーガリン、卵、ベーキングパウダー、砂糖	
20	金	・ご飯 ・天ぷら ・花野菜の胡麻和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ、南瓜 (小麦粉、卵、塩、油、ベーキングパウダー) ・ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ (胡麻、醤油、砂糖) ・油揚げ、人参、ほうれん草 (味噌)	・牛乳 ・桜エビとしらすのおにぎり (精白米、胚芽米、桜エビ、塩、しらす、青のり、オリーブオイル)
7 21	土	・カレーうどん ・牛乳 ・果物 ・焼きじゃが	・うどん、豚肉、玉葱、人参、長ネギ (カレールウ、みりん、醤油) ・果物 ・じゃが芋 (青海苔、塩、油)	・牛乳 ・お菓子
9 23	月	・ご飯 ・ししゃも焼き ・高野豆腐のオランダ煮 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ししゃも ・高野豆腐、人参、玉葱、ほうれん草 (醤油、みりん、油、片栗粉) ・キャベツ、人参、豆苗 (味噌)	・牛乳 ・いもようかん (さつまいも、豆乳、寒天、砂糖)
10 24	火	・ご飯 ・肉じゃが ・冬の白和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、三度豆、糸こんにゃく (醤油、砂糖、酒、みりん) ・木綿豆腐、ひじき、人参、ほうれん草、春雨、平天 (白味噌、醤油) ・お麩、人参、三つ葉 (醤油)	・牛乳 ・りんご ・お菓子
11 25	水	・ロールパン ・ポテトミートグラタン ・ブロッコリーのゆかり和え ・マカロニスープ	・ロールパン ・豚ミンチ、じゃが芋、人参、玉葱、トマト缶、パン粉、チーズ (ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、塩、胡椒) ・ブロッコリー (ゆかり) ・マカロニ、玉葱、コーン、パセリ (コンソメ)	・牛乳 11日・おにぎり (精白米、胚芽米、わかめ、ふりかけ) 25日・トッピングケーキ (スポンジケーキ、みかん缶、黄桃缶、苺、ホイップクリーム)
12 26	木	・ご飯 ・鶏肉の塩麹焼き ・小松菜と厚揚げの煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉 (塩麹) ・小松菜、人参、厚揚げ (醤油、砂糖、みりん) ・大根、人参、豆腐 (味噌)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
13	金	・ドライカレー ・おからのポテサラ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、玉葱、ピーマン、人参、ブルーネ、トマト缶 (カレールウ、コンソメ、ウスターソース、砂糖) ・おから、じゃがいも、人参、胡瓜、ハム (マヨドレ、酢、塩、胡椒)	・牛乳 ・ハフ橋 (白玉粉、米粉、砂糖、きな粉)
27	金	・ハヤシルライス ・和風コールスロー	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ (ハヤシルウ) ・白菜、人参、胡瓜、鰹節 (マヨドレ、ポン酢)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク、マッシュマロ、マーガリン)
14 28	土	・豚汁うどん ・チーズ ・フルーツヨーグルト	・うどん、豚肉、大根、人参、ニラ、椎茸、ごぼう (醤油、みりん) ・チーズ ・みかん缶、ヨーグルト (砂糖)	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。