

12月給食予定献立表 平成30年12月1日 第四ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3 未)	昼 食		3 時 おやつ	
		主 食	献 立 名		材 料 名
1 土	牛乳 クッキー	パン	ホワイトブレッド ウインナー コンソメスープ 棒チーズ	ホワイトブレッド・ウインナー・玉葱 ベーコン ほうれん草・ 棒チーズ	お茶 炭酸せんべい
3 月	ヤクルト	ごはん	ポークカレー 黄桃 大根サラダ 福神漬	米 麦 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ GP・福神漬・ 胡瓜 大根 ハム コーン・黄桃缶	牛乳 コーンフレーク
4 火	フルーツ和え	ごはん	筑前煮 チンゲン菜の和え物 あさりの味噌汁	米 麦・鶏肉 人参 こんにゃく れんこん ごぼう いんげん 大根 下し椎茸・ チンゲン菜 白菜 人参 しらす下し・あさり 玉葱 葱 味噌	ミロミルク フルーツ 焼クッキー
5 水	スキムミルク スティックパン	ごはん	すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 かまぼこのすまし汁	米 麦・牛肉 人参 玉葱 ごぼう 白菜 じゃが芋 糸こんにゃく 焼き豆腐 葱・ 胡瓜 錦糸卵 カニカマ わかめ・かまぼこ 玉葱 三つ葉	お茶 肉まん
6 木	牛乳 アンパンマンビスケット	ごはん	鯖の味噌煮 れんこんの梅肉和え 豆腐の味噌汁	米 麦・鯖 赤味噌 生姜・れんこん 胡瓜 ハム 梅下し・ 豆腐 玉葱 えのき 葱 味噌	スキムミルク シュガートースト
7 金	プリン	さつま芋 ごはん	五目炒め キャベツのゆかり和え のっぺい汁	米 麦 さつま芋 黒ごま・豚肉 いか 人参 玉葱 たけのこ もやし ビーマン きくらげ・ キャベツ 胡瓜 ゆかり・里芋 大根 下し椎茸 油揚げ 葱	牛乳 マッシュマロサンド
8 土	お茶 せんべい	うどん	きつねうどん 煮豆 バナナ	うどん 油揚げ かまぼこ 葱 わかめ・煮豆・ バナナ	野菜ジュース クッキー
10 月	牛乳 シガーフライ	きなこ ごはん	レバーの生姜煮 甘酢キャベツ とろろ汁	米 麦 きな粉・鶏レバー 豚肉 しめじ エリンギ えのき 生姜 にら・ キャベツ ハム 胡瓜・とろろ昆布 うずらの卵 三つ葉	スキムミルク 柚子蒸しパン
11 火	ミルク ミルミル	ごはん	中華丼 しゅうまい 春雨の酢の物 フルーツゼリー	米 麦 豚肉 イカ えび 白菜 もやし 人参 干し椎茸 きくらげ 玉葱 ごま油・ しゅうまい・春雨 胡瓜 カニカマ コーン・フルーツゼリー	牛乳 マリービスケット
12 水	お茶 きな粉せんべい	お弁当の日		赤・黄・緑の食材を彩りよく詰めましょう。	りんごジュース ポップコーン
13 木	みかん	パン	ポテトのチーズ焼き カラフルサラダ クラムチャウダー	食パン りんごジャム・じゃが芋 ベーコン ブロッコリー 玉葱 マヨネーズ ピザチーズ・ 胡瓜 レタス カラービーマン・玉葱 あさり 牛乳 ミックスベジタブル	牛乳 チョコビスケット
14 金	スキムミルク セサミスティック	ごはん	油淋鶏 もやしと胡瓜の中華和え 卵スープ	米 麦・鶏肉 生姜 白葱・もやし 胡瓜 ハム 人参 ごま・ 卵 きくらげ にら	お茶 ゆかりおにぎり
15 土	お茶 サブレ	スパゲティ	ミートスパゲティ ハッシュドポテト ピーチゼリー	スパゲティ 合挽肉 玉葱 人参 GP マッシュルーム 粉チーズ ケチャップ・ ハッシュドポテト・ピーチゼリー	牛乳 ウエハース
17 月	バナナ	ごはん	レバーのトマト煮 サラスパサラダ オニオンスープ	米 麦・鶏肉 鶏レバー 大豆 生姜 ケチャップ・ 胡瓜 サラスパ 人参 ツナ・玉葱 パセリ	スキムミルク スティックパン
18 火	お茶 ルヴァン	ごはん	魚の幽庵焼き 和風サラダ さつま汁 みかん缶	米 麦・さごし ゆず・胡瓜 大根 わかめ コーン・ 豚肉 人参 さつま芋 こんにゃく ごぼう 油揚げ 味噌 葱・みかん・	牛乳 アップルパイ
19 水	ブルーチェ	ごはん	豚肉の生姜焼き 豆苗とキャベツの中華和え ワンタンスープ	米 麦・豚肉 玉葱 生姜・ 豆苗 錦糸卵 キャベツ ハム ごま・ワンタン 下し椎茸 にら	お茶 たこ焼き
20 木	牛乳 えび満月	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆず和え きのこの味噌汁	米 麦・かぼちゃ 玉葱 合挽肉 GP・白菜 人参 ごま カニカマ ゆず・ しめじ 豆腐 えのきたけ 葱 味噌	スキムミルク ムーンライトクッキー
21 金	ジョア	クリスマス会 		 お楽しみ献立 	牛乳 クリスマスケーキ
22 土	牛乳 ウエハース	そば	中華そば しゅうまい マスカットゼリー	中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 葱・しゅうまい・ マスカットゼリー	飲むヨーグルト サブレ
25 火	スキムミルク マンナ	ごはん	炒り豆腐 五目おひたし 切り干し大根の味噌汁	米 麦・豚肉 玉葱 人参 椎茸 油揚げ 豆腐 GP・ほうれん草 人参 もやし キャベツ しらす下し・切り干し大根 わかめ 味噌 葱	お茶 わかめおにぎり
26 水	豆乳	ごはん	親子丼 さくら漬 コロコロサラダ 杏仁豆腐	米 麦 鶏肉 卵 玉葱 人参 椎茸 三つ葉・さくら漬・ じゃが芋 さつま芋 ハム 胡瓜 レーズン マヨネーズ・杏仁豆腐	お茶 フライドポテト
27 木	お茶 ビスコ	ごはん	鮭の南蛮漬 れんこんのきんぴら あおさのすまし汁	米 麦・鮭 ビーマン 玉葱 人参・れんこん ちくわ 人参 ごま・ あおさ えのき 三つ葉	スキムミルク グラノーラケーキ
28 金	牛乳 ハーベスト	うどん	年越しうどん 煮豆 棒チーズ みかん	うどん 鶏肉 白菜 ごぼう 人参 葱・煮豆・ 棒チーズ・みかん	お茶 さつま芋スティック

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

風邪をひかずに元気に過ごそう!

本格的な冬の到来を迎えて、風邪をひきやすい季節になりました。風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなるので、うがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。手洗いうがいを励行し、風邪をひかないようにしましょう。また、12月はクリスマス会にお餅つき会と、子ども達が楽しみにしている行事があります。日々の生活に楽しみや変化をつけながら、一年の締めくくりをしましょう。

食育目標

- ☆ 3歳未満児・・・保育者の助けをかりながら食生活に必要な活動を自分でする。
- ☆ 3歳以上児・・・健康と食べ物の関係について関心を持つ。

