

12がつ しょくいくだより

ぎんのすずほいくえん

11月 食育の様子

いもの食べ比べ
(ぱんだ・こあら・きりん)



←じゃがいも・里芋・さつまいも

みそ汁つくり
(きりん)



切干大根つくり
(ぱんだ・こあら・きりん)



冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）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ます。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

今月の食育予定

(りす・うさぎ)

★食育紙芝居

(きりん)

★みそ汁作り

★クリスマスケーキ飾り付け

(ぱんだ・こあら・きりん)

★切干大根（手作り）の煮物の試食



12月の献立

ぎんのすずほいくえん

【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
442		
62	16.2	12.2
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
610		
86.8	23.5	17.9

【中里農園の野菜】

小松菜・ほうれん草
大根・ねぎ

【今月の誕生会メニュー】

きつねうどん

毎月 誕生会の日
きりん組の誕生月の子
たちがリクエストした
メニューです★

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	金	ごはん かじきにつけ きんぴら みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 じゃがいも マカロニ バター	かじき 豚肉 しめじ 豚ひき肉 チーズ 牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ オレンジ 玉ねぎ トマト	448.0			607.0		
4	月	ごはん たにんに だいこんサラダ みそしる かき	ぎゅうにゅう ココアむしぱん	米 マヨネーズ さつまいも ココア	豚肉 卵 かまぼこ 牛乳 ツナ 油揚げ	玉葱 にんじん 大根 ほうれん草 柿	403.0			591.0		
5	火	ミートボールカレー りんご はくさいゆかりあえ スープ	ぎゅうにゅう やきうどん	米 じゃがいも うどん	豚肉 卵 昆布 えのき 牛乳 鶏ひき肉 卵	玉葱 にんじん なす 白菜 いんげん きゃべつ ピーマン	437.0			627.0		
6	水	ラーメン チーズすのもの みかん	ぎゅうにゅう チャーハン	ラーメン 米 ごま油	豚肉 わかめ チーズ 卵 ベーコン 牛乳 ツナ	玉葱 にんじん もやし コーン きゃべつ きゅうり みかん ピーマン	419.0			598.0		
7	木	ごはん とうふハンバーグ ひじきに みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あんトースト	米 パン粉 白滝 パン バター	豆腐 豚肉 ひじき 牛乳 油揚げ あんこ	玉葱 にんじん もやし コーン いんげん かぶ グレープフルーツ	448.0			630.0		
8	金	ごはん ちくわゆかりあげ にんじんサラダ とんじる パナナ	ぎゅうにゅう たまごサンド	米 里芋 パン マヨネーズ	ちくわ ツナ 牛乳 豚肉 牛乳 油揚げ 卵	ゆかり にんじん ほうれん草 大根 ねぎ パナナ	445.0			633.0		
11	月	きのこスパゲティ スープ さつまいもオレンジに りんご	ぎゅうにゅう じゃこごはん	スパゲティ 米 バター さつまいも	しめじ えのき 牛乳 ツナ ベーコン ウインナー しらす	玉葱 にんじん りんご	404.0			583.0		
12	火	ごはん チキンカツレツ かいそうサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう シュガーサンド	米 パン粉 麩 じゃがいも パン バター	鶏肉 卵 ツナ 海藻 牛乳	にんじん 玉ねぎ オレンジ	441.0			621.0		
13	水	ごはん かにたま やさいいため スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃがいも 長いも	卵 椎茸 かにかま 牛乳 豚肉 しめじ	玉葱 もやし ピーマン キャベツ 青梗菜 グレープフルーツ	393.0			560.0		
14	木	ごはん さばのしおやき きりぼしに のっぺいしる りんご	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 里芋 白滝 パン バター	鯖 油揚げ 牛乳 卵 椎茸	にんじん 切干大根 大根 りんご	404.0			620.0		
15	金	きつねうどん なつとうあえ ジョア	ぎゅうにゅう やきおにぎり	うどん 米 長いも	しめじ 鶏肉 油揚げ 納豆 牛乳	ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	482.0			609.0		
18	月	ごはん マーボーとうふ パナナ マカロニサラダ スープ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 ごま油 マカロニ マヨネーズ フライドポテト	豆腐 豚肉 椎茸 ハム 牛乳	ねぎ きゅうり にんじん にら パナナ	434.0			604.0		
19	火	ごはん とりにくのからあげ コーンサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 牛乳 ツナ	グレープフルーツ	420.0			600.0		
20	水	ごはん さけのマヨネーズやき にくじゃが みそしる みかん	むぎちゃ フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 白滝 麩 マヨネーズ	鮭 豚肉 わかめ	カリフラワー ゆかり 玉ねぎ にんじん みかん りんご 黄桃	426.0			665.0		
21	木	コーンごはん チキンチュー りんご ブロッコリーかにあん	ぎゅうにゅう すいとん	米 じゃがいも 片栗粉 白玉粉	鶏肉 椎茸 かにかま 牛乳 卵	玉葱 にんじん いんげん 大根 ブロッコリー かぶ りんご コーン	403.0			585.0		
22	金	ごはん ミートローフ オレンジ ポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チョコケーキ	米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ チョコケーキ	豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン 卵	ミックスベジタブル きゅうり 玉葱 きゃべつ トマト	482.0			644.0		
25	月	ごはん スペインふうオムレツ ビーフンいため みそしる みかん	ぎゅうにゅう みたらしだんご・マカロニ	ビーフン 白玉団子 米 じゃがいも マカロニ	卵 ウインナー ベーコン なめこ 牛乳	玉葱 トマト ピーマン きゃべつ にんじん ねぎ	401.0			566.0		
26	火	ハヤシライス わふうマヨネーズあえ スープ りんご	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 パン マヨネーズ	豚肉 マッシュルーム ハム しめじ きな粉 牛乳	玉葱 にんじん カリフラワー かぶ コーン りんご	437.0			661.0		
27	水	ごはん ぶたにくしょうがやき ポテト みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 ポテト 麩	豚肉 牛乳 卵	玉葱 ねぎ オレンジ	414.0			595.0		
28	木	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ オレンジジュース	むぎちゃ ぶどうゼリー	スパゲティ さつまいも マヨネーズ	豚肉 チーズ ウインナー	にんじん 玉ねぎ トマト セロリ かぼちゃ オレンジ ぶどう	427.0			595.0		

※ 都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。

22日(金) ことり組 ぱくぱく期のおやつは、クリスマスデザート(いちごゼリー)になります。