



# 12月こんだてひょう



## 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和6年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
2	月	牛乳 りんご	パン 魚のごま焼き 春雨スープ 2日大根サラダ 16日ポテトサラダ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 春雨	きゅうり パセリ 人参 玉葱 キャベツ しいたけ ごま	2日さつま芋スティック 16日おむすび	豆類
3	火	牛乳 かし	わかめごはん けんちん汁 3日筑前煮 もみのりあえ 17日大豆の五目煮 納豆あえ	豆腐 3日鶏ももこま切 17日水煮大豆 ロースハム	米 こんにやく じゃが芋 3日里芋	人参 ごぼう 大根 玉葱 キャベツ ほうれん草 小葱	みかん 昆布 かし	種実類
4	水	牛乳 かし	パン ブロッコリーのサラダ 4日白菜スープ 4日じゃが芋とベーコンのコーンクリーム焼き 18日魚のかおり揚げ 麻婆豆腐	シーチキン 4日ベーコン 18日豚挽肉 豆腐	ミニ牛乳パン 4日じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 4日赤パプリカ ピーマン 18日ねぎ いら 青のり	りんご かし	4日魚介類 18日いも類
5	木	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)			牛乳 かし	野菜類	
6	金	牛乳 かし	パン かぶのサラダ かぼちゃスープ 6日スペイン風オムレツ 20日豚肉トマト煮込み	シーチキン 6日ベーコン 卵 20日豚肉(ひれ)	ミニクワッサン 6日じゃが芋	かぶ 人参 玉葱 きゅうり コーン(粒) キャベツ しいたけ トマト	ヨーグルト バナナ かし	豆類
7	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 野菜のしらすあえ 果物 7日粉ふき芋 21日うずら煮豆	豚こま切 しらす干し 21日うずら豆	うどん 7日じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ にら 小葱 菊水煮 ほうれん草 みかん		野菜類 魚介類
9	月	牛乳 かし	しろごはん こんにやくと厚揚げの煮物 魚のみぞれ煮 豚汁 9日切り干し大根あえもの 23日春雨あえもの	白身魚/青魚 厚揚げ 豚こま切 9日ロースハム	米 こんにやく じゃが芋 さつま芋 23日春雨	大根 人参 玉葱 ごぼう 白菜 きゅうり しょうが 9日切干大根 ほうれん草	みかん かし	野菜類
10	火	牛乳 バナナ	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ かぶ入ビーンズスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵 水煮大豆 ベーコン	まるパン じゃが芋 マカロニ	人参 えのきたけ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ セロリ	焼きいも ミニゼリー	種実類
11	水	ヨーグルト かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 りんご入コールスロー ししゃも	牛こま切 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋 さつま芋 こんにやく	人参 れんこん 玉葱 キャベツ りんご きゅうり コーン(粒)	バナナソフトクッキー	野菜類
12	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き れんこんサラダ きのこ入かき卵スープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	コッペパン じゃが芋	れんこん 人参 玉葱 きゅうり ごぼう しいたけ しめじ えのきたけ にら	りんご かし	豆類
13	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 魚のてりやき おでん はなっこりーソテー	白身魚 厚揚げ 丸天	こんにやく 里芋	大根 はなっこりー 人参 キャベツ コーン(粒)しょうが	オレンジジュース むしパン	種実類 野菜類
14	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 果物 キャベツのしらすあえ いそべポテト	ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ えのきたけ ピーマン		豆類 野菜類
19	木	100%ジュース かし	さつま芋ごはん 海の幸卵焼き けんちょう煮 もみのりあえ みそ汁	卵 豆腐 かに風味かまぼこ	米 里芋 さつま芋	ひじき 大根 人参 ほうれん草 白菜 キャベツ わかめ 小葱	みかん かし かえりちりめん	魚介類 種実類
24	火	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					野菜類
25	水	牛乳 かし	お弁当の日			バック牛乳 ミニパン チーズ		
26	木	牛乳 かし	パン 鶏肉マーマレード焼き かぼちゃ甘煮 れんこんサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 シーチキン	まるパン じゃが芋	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ かぼちゃ コーン(クリーム)	りんご かし	豆類 野菜類
27	金	牛乳 かし かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ	牛こま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キャベツ 人参 ごま	バックジュース バナナ かし	いも類 野菜類

26(木)おもちつきです

日ごとに寒さが厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をとって年末年始を楽しく過ごしましょう。

### 風邪をひいた時の食事

体調管理に注意していても風邪をひいてしまうことがあります。体調を崩して、食欲がない時はどうしたらよいでしょうか。

#### ★水分補給をしっかりと

風邪などで体調を崩した時は、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。水分補給をして脱水に気をつけましょう。



#### ★軟らかく消化によいものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消化によいものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。



#### ★おすすめの食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ・赤身肉)  
ヨーグルト・りんご・バナナなど



### 11月の食育の日(おもいパーティー)を紹介

園で掘ったさつま芋を使って各クラスクッキングを楽しみました。

～ メニュー ～

- おにぎり . . . . . ラップでにぎる(やんちゃ・わんぱく)
- おもいぎょうざ . . . . . お芋あんを包む(やるきさん)
- 梨酢あえ
- さつま汁 . . . . . 野菜を切る(げんきくん)、白菜をちぎる(ほがらか・ほんわか)
- おもいと豆腐のパンケーキ . . . . . ジップロックで生地作り(ほがらか・ほんわか)
- 旗づくり(とっとこくん)
- みんなの応援(にっこりさん)



できあがったお芋づくしのごちそうは、げんきくんが配膳してくれて、全クラス一緒にデッキでお腹いっぱい食べ、秋を満喫できました。

12月もイベントがたくさんありますが、給食のメニューも楽しんでもらいたいです。