

# 12月 給食だより

## いおうほいくえん

### 12月の目標

## さまざまな食材を食べてみよう

旬の食材はとても美味しく、栄養価も最も高いと言われています。冬の野菜は冬の不調にも効果的です。栄養たっぷりの食事を食べて、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう！

**だいこん** 消化を助けます。

**はくさい** 風邪予防に...

**れんこん** 喉に優しい♪

**ノロウイルス予防のために...**

- ・手洗い、うがいの徹底。
- ・食品は中心まで十分に加熱する。
- ・調理器具や食器は衛生的に取り扱う。

★ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝に蓄積します。これからは旬で美味しい時期になりますが、牡蠣の加熱は特に気を付けて、生食は控えましょう。

### ひまわり・ばら組のみんなで、スイートポテつくりました

それぞれ思い思いの形のスイートポテつくりました。卵を塗ってゴマを乗せて...あとは給食室で焼いたら出来上がり！自分たちで作ったおやつはいつもよりおいしく、たくさん笑顔を見せてくれました。

どんな形にしようかな？

おいしかったよ～！

12月25日 ひまわり・ばら・たんぽぽ組さん ケーキづくり、  
12月27日 ひまわり・ばら組さん もちつき会の予定です。  
エプロンと三角巾をご準備ください。

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2 月	鮭のムニエル・ハムサラダ・かきたま汁・黄桃缶	ソーセージ	★イチゴ蒸しパン
3 火	ビビンバ風炒め・ほうれん草の胡麻和え・厚揚げの味噌汁・バナナ	いりこ	★野菜ポッキー
4 水	赤魚の竜田揚げ・ひじき納豆・中華スープ・オレンジ	カルシウムせんべい	★きな粉おはぎ風
5 木	生姜焼き・トマトサラダ・きのこのお吸い物・りんご	鉄ウエハース	★ポテトチップス
6 金	竹輪の磯マヨ焼き・白菜のゆかり和え・豚汁・パイン缶	棒チーズ	★ジャム&マーガリンサンド
7 土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	カルシウムウエハース	おにぎりせんべい
9 月	鶏つくね・野菜サラダ・わかめのスープ・キウイ	ミレービスケット	★のり塩じゃがいも
10 火	鯖の味噌煮・きゅうりのおかか和え・春雨のお吸い物・黄桃缶	りんご	★スノーボール
11 水	具だくさん厚焼き卵・梅納豆・もやしの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	★もちもちチーズパン
12 木	カレイのバター醤油焼き・ささみの和え物・白菜のスープ・みかん	ハーベスト	★お芋パイ
13 金	<b>チキンライス・エビフライ・カリフロサラダ・卵豆腐のお吸い物</b> <b>りんご</b>	バナナ	ゼリー・せんべい
14 土	和風ツナパスタ・わかめスープ・パイン缶	バームクーヘン	さやえんどう
16 月	白身魚のもみじ焼き・バンサンスー・お麩の味噌汁・キウイ	いりこ	ボルガ
17 火	チキン南蛮・盛り合せサラダ・野菜の沢煮碗・黄桃缶	カルシウムせんべい	★あんまんじゅう
18 水	焼きししゃも・きゅうりの中華和え・オニオンスープ・みかん	鉄ウエハース	★きな粉バナナ
19 木	ビーフシチュー・ボイルブロッコリー・トマト・パイン缶	ミレービスケット	リッツ
20 金	焼き魚・チーズ納豆・豆腐の味噌汁・バナナ	カルシウムウエハース	★人参蒸しパン
21 土	肉うどん・わかめご飯・みかん缶	ハーベスト	アンパンマン揚げせん
23 月	麻婆豆腐・チョレギサラダ・トマト・りんご	棒チーズ	コーンフレーク
24 火	<b>白身魚の蒲焼</b> ・のり納豆・すまし汁・パイン缶	バナナ	★おにぎり
25 水	唐揚げ・マセドアンサラダ・レタスのスープ・キウイ	ヨーグルト	★クリスマスケーキ
26 木	カレイのみりん焼き・かぼちゃのおかか和え・キャベツの味噌汁・黄桃缶	りんご	★ちんすこう
27 金	カレー・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・みかん	バームクーヘン	ゼリー・せんべい
28 土	もやしラーメン・チャーハン・パイン缶	いりこ	キャラメルコーン

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。  
誕生会です。  
新メニューです。  
クッキングです。  
★は手作りおやつです。