

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

旬の食材を味わいました!

芋ほりでたくさんのさつまいもを収穫した子どもたち。11月の献立には収穫したさつまいもを使いおやつ「根菜チップス」に使いました。芋ほりの楽しかった思い出を話しながら食べる子や、さつまいもを探しながら食べる子どもなど様々でした。

他にも「芋の天ぷら」や「さつまいもときのこのチャウダー」に使ったり、ひまわり・ばら組さんとのクッキングで「スイートポテト」に挑戦するなどたくさん旬の食材を味わい、食材に触れた子どもたちでした。



みかんがおいしい季節です

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があるといわれるビタミンCや抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

おしらせ

22日 ひまわり・ばら組さんとクリスマスケーキを作ります。エプロンと三角巾の用意をお願いします。

28日 もちつき会です。給食でうどんを出しますので、ご飯はいりません。



日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	金	鶏肉のもろみ焼き・キャベツのドレッシング和え・玉ねぎの味噌汁・みかん缶	バナナ	★ホットドッグ
2	土	きつねうどん・若菜ごはん・パイン缶	ミレービスケット	バーベキューミニ
4	月	鮭のバター焼き・ごぼうサラダ・白菜のお吸い物・バナナ	鉄ウエハース	★シュガーラスク
5	火	なすとチーズの卵焼き・きゅうりのごま酢和え・春雨スープ・みかん	ヨーグルト	★オムおにぎり
6	水	白身魚のムニエル・わかめ納豆・じゃが芋の味噌汁・キウイ	ハーベスト	★マーラカオ
7	木	ビーフシチュー・ ホットサラダ ・トマト・黄桃缶	棒チーズ	★シリアルおこし
8	金	さつまいもと鶏肉のマヨグラタン・パンザンスー・ポイルブロッコリー・コーンスープ・りんご	カルシウムせんべい	ゼリー・ビスコ
9	土	カルボナーラ・ロールパン・みかん缶	クラッカー	さやえんどう
11	月	焼き鳥風 ・フレンチサラダ・かきたまスープ・パイン缶	バームクーヘン	★かぼちゃのドーナツ
12	火	赤魚のサクサク揚げ・ほうれん草のごま和え・豆腐の味噌汁・バナナ	カルシウムウエハース	★マシュマロサンド
13	水	ミートボール・ツナマヨサラダ・はんぺんのお吸い物・みかん	バナナ	★若菜おにぎり
14	木	鮭の塩焼き・チーズ納豆・わかめスープ・キウイ	ミレービスケット	★ 野菜入りフライドポテト
15	金	肉じゃが・ひじきのレモン酢和え・ポイルブロッコリー・りんご	鉄ウエハース	★ごまクッキー
16	土	醤油ラーメン・チャーハン・黄桃缶	いりこ	ハッピーターン
18	月	具だくさん厚焼き卵・金平ごぼう・さつまいもの味噌汁・みかん缶	ハーベスト	★おもちゃトースト
19	火	カレーのみりん焼き・春雨サラダ・すまし汁・パイン缶	棒チーズ	★コーンフレーク
20	水	タンドリーチキン・きゅうりのゆかり和え・コンソメスープ・バナナ	カルシウムせんべい	★ココアホットケーキ
21	木	白身魚のチーズ焼き・カリカリ納豆・オクラの味噌汁・みかん	クラッカー	★さつまいもチップス
22	金	唐揚げ・マカロニサラダ・野菜スープ・りんご	バームクーヘン	★ クリスマスケーキ
23	土	鶏白湯そうめん ・わかめご飯・みかん缶	カルシウムウエハース	アスパラガスビスケット
25	月	豚の生姜焼き・ポテトのケチャップ和え・きのこのお吸い物・キウイ	バナナ	★ 人参とベーコンの蒸しパン
26	火	焼きししゃも・人参しりしり・薄揚げの味噌汁・黄桃缶	ミレービスケット	★雪だるまスノーボール
27	水	野菜たっぷりオムレツ・のり納豆・のっぺい汁・パイン缶	鉄ウエハース	★ 大学かぼちゃ
28	木	◎以上児クラス:煮込みうどん・きな粉餅・しょうゆ餅・みかん缶 ◎未満児クラス:煮込みうどん・たぬきごはん・みかん缶	いりこ	★イチゴゼリー

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。**クッキング**です。