

きゅうしょくだより

12月

R4. 11. 30(水)

認定こども園しぶし幼稚園

今年も、残すところあと1ヶ月となりました。一年を笑顔で締めくくれるよう、体調管理に気を付けましょう。12月22日は冬至です。一年のうちで最も太陽の位置が低く、日照時間も短くなります。冬至にはかぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯で体を温め、風邪しらずの健康な体を目指しましょう。年末年始は、子どもたちにとって、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、来客も多く食卓にごちそうが並ぶ機会が増え「好きなものばかり」になります。なるべく食事のバランスが偏らないように注意しましょう。冬休み中も生活リズムを崩さないようにしましょう。



おもちつき大会

12月13日(火)は、おもちつき大会です。
昔から、おもちはお祝いのときに食べられてきました。鏡餅は神様にお供えをして感謝をしながら頂くことで、新しい命や力を授かると考えられているそうです。自宅でおもちつきをすることが少なくなりましたが、昔からの行事を大切にしていくためにも、園でおもちつきを予定しています。きぬを持ち、おもちをつく子どもたちの姿が楽しみです。また、たんぽぽ組以上のお友だちは、おもちを丸めて食べます。出来立ての柔らかさ・香り・味を感じたいと思います。ご家庭でも、おもちを食べる機会があると思います。窒息事故等には十分気をつけましょう。

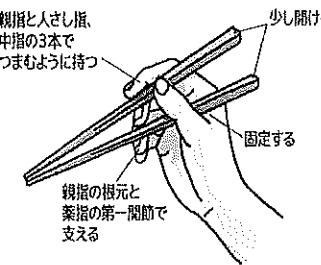
*衛生面を考慮しまして、おもちの持ち帰りはありません。



かわいいおもちつき大会を楽しんでください。

『はしのつかいかた』

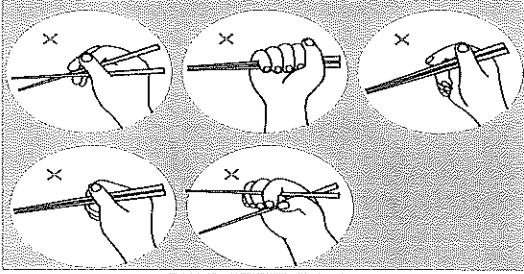
11月の食育で、「おはしのつかいかた」のお話をしました。はしには、はさむ・混ぜる・切る・くるむなどいろいろな使い方があります。そばやうどん、おせちなど、食卓をかこむ際は、ご家族でおはしの使い方を話してみましょう。また、はしの持ち方や長さ・形など見直しましょう。



おしらせ

12月20日(火)はクリスマスお楽しみ会と愛情弁当の日です。たんぽぽ組以上児は、お弁当・水筒を持参してください。ちゅうりっぷ組のみ給食です。全園児、クリスマスケーキを食べますので、お弁当の量はいつもより減らしてください。年少以上のお友だちは、いちご・サンタさんのピック・チョコスプレー自分でデコレーションします。どんなケーキが出来あがるか、楽しみです♪

西二丁目の持ち方していませんか?



日付	献立名	材料名		(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
1 (木)	ごはん・すまし汁 キャベツと厚揚げの肉みそ炒め りんご 麦茶	米、○砂糖、油、○油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、◎牛乳	○かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、にら、ゆず果皮、りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○大学かぼちゃ
2 (金)	ごはん 肉豆腐 しらすの酢の物 麦茶	米、しらたき、砂糖、ごま、小麦粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、○脱脂粉乳、しらす干し、たこ、卵	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き
3 (土)	鶏南蛮うどん 白菜のなめたけ和え 柿 麦茶	ゆでうどん、油、ごま油	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、油揚げ	はくさい、かき、たまねぎ、にんじん、しめじ、なめたけ、ねぎ、きゅうり	◎牛乳 ○牛乳 ●ロールケーキ
5 (月)	ごはん・かぶのスープ さばのカレー揚げ 五色マリネ 麦茶	米、油、小麦粉、○砂糖、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、さば、○脱脂粉乳、ベーコン、しらす干し、卵	かぶ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり、カリフラワー、黄ピーマン、レモン果汁、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツポンチ
6 (火)	ごはん・すまし汁 鶏肉のみぞ焼き れんこんのきんぴら 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、赤みそ、◎牛乳	れんこん、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
7 (水)	年少児以上は自分でさみます バーガーパン・コンソメスープ ハンバーグ・ゆで野菜 オレンジ・牛乳	丸型パン、○米、フレンチドレッシング、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり
8 (木)	ごはん 水炊き風煮 根菜と豆苗の甘辛和え 麦茶	米、○食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、○バター、◎牛乳	はくさい、ごぼう、豆苗、大根もやし、しめじ、にんじん、水菜、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアトースト
9 (金)	ごはん・豚汁 ハニースパイスチキン 高野豆腐の煮物 麦茶	米、○じゃがいも、板こんにゃく、○油、はちみつ、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、切り干し大根、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○フライドポテト
10 (土)	豚肉と野菜のトマトスパゲティ 中華風コーンスープ ナムル 麦茶	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、○脱脂粉乳、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、クリームコーン、トマト、ピーマン、ほぐししめじ、にんにく、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●フルーチェ

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
12 (月)	エビときのこのクリームライス かぼちゃのサラダ オレンジ 麦茶	米、○フランスパン、マヨネーズ、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏肉、むきエビ、○脱脂粉乳、○バター、バター、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○ラスク
13 (火)	☆おもちつき大会☆ ごはん・雑煮 さけの塩焼き 炒めなます・麦茶	米、もち、さといも、油、砂糖	○牛乳、さけ、鶏肉、さつま揚げ、干しうび、◎牛乳	だいこん、はくさい、大豆もやし、にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
14 (水)	揚げパン 肉団子のスープ マカロニサラダ 牛乳	コッペパン、○米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油、片栗粉、○ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○しらす干し、ハム、きな粉、○かつお節、◎牛乳	はくさい、にんじん、しめじ、水菜、きゅうり、キャベツ、しょうが、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおかかおにぎり
15 (木)	ごはん・みそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 りんご 麦茶	米、しらたき、さといも、砂糖、○油	牛肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、だいこん、葉ねぎ、	◎牛乳 ○ミルクココア ○プリードーナツ
16 (金)	ごはん・あおさ汁 魚のレモン風味揚げ ささみの味噌マヨ和え 麦茶	米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、○油	かれい、○豆乳、鶏ささみ、○脱脂粉乳、○こしあん、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁、レモン	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖蒸しパン
17 (土)	チャーシュー麺 大根の和え物 バナナ 麦茶	ゆで中華めん、マヨネーズ、ごま油、油	豚肉、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳	バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ
19 (月)	ごはん・みそ汁 魚のみぞれ煮 もずく酢 麦茶	米、じやがいも、○コーンフレーク、油、○油、片栗粉、砂糖	あじ、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、みそ、煮干し、油揚げ、◎牛乳	もずく、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ホワイトツリースナック
20 (火)	☆愛情弁当・クリスマス会☆ カラフル温そうめん じやがベーコン クリスマスケーキ・麦茶	そうめん、じやがいも、油、小麦粉	鶏肉、生クリーム、○脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳、卵	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いちご、にんじん、コーン、葉ねぎ、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ●あんぱん
21 (水)	ミルクパン・卵とレタスのスープ さけのムニエル ゆで野菜 麦茶	ミルクパン、○米、じやがいも、ごまだれッシング、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、○牛乳	ブロッコリー、レタス、○えだまめ、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○しそと枝豆のおにぎり
22 (木)	ごはん・すまし汁 鶏のからあげ かぼちゃのいとこ煮 麦茶	○さつまいも、米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏肉、ゆであずき缶、○脱脂粉乳、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょウガ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋
23 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉ときのこのソテー 春雨の酢のもの 麦茶	米、○さつまいも、はるさめ、砂糖、○砂糖、油	豚肉、○脱脂粉乳、ハム、○牛乳、みそ、○無塩バター、煮干し、○卵	しめじ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートポテトパイ
24 (土)	牛肉のガーリックバターライス たまごスープ ブロッコリーのごま酢和え りんご・麦茶	米、砂糖、油、ごま、片栗粉	○牛乳、牛肉、卵、○脱脂粉乳、バター	ブロッコリー、りんご、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、にんにく、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
26 (月)	ごはん・野菜スープ さばのスパイス焼き さつま芋の磯辺天 麦茶	米、さつまいも、○さつまいも、○もち、小麦粉、○砂糖、油、はちみつ	○牛乳、さば、○脱脂粉乳、○きな粉、卵	ブロッコリー、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ねったば
27 (火)	ごはん・肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し みかん 麦茶	米、じやがいも、しらたき、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○つぶあん、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム	みかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なめたけ、えのきたけ、いんげん	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッヅあんサンド
28 (水)	いなり寿司 天ぷらうどん ひじきと枝豆のサラダ 麦茶	ゆでうどん、米、小麦粉、ごまだれッシング、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、のばしえび、かにかまぼこ、卵	にんじん、ほうれんそう、コーン、えだまめ、葉ねぎ、ひじき	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル

*仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

*午前のおやつは、たんぽぽ組以下の友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。

*午後のおやつの●は市販のおやつになります。