



日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤	緑	黄		
1	火	キャロットライス ハンバーグ きのこスープ	ハンバーグ	人参 玉ねぎ、しめじ、まいだけ、パセリ	精白米 砂糖	コンソメ、食塩 ケチャップ、ウスターソース コンソメ、薄口醤油、食塩	ハッシュドポテト リンゴジュース
2	水	ご飯 鶏の唐揚げ 糸こんにゃく ふわふわ卵の中華コンスープ	鶏の唐揚げ 卵	人参、胡瓜、糸こんにゃく コーン、玉ねぎ、パセリ	精白米 サラダ油 片栗粉、ごま油	和風胡麻醤油ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	ココナッツサブレ カルピスウォーター
3	木	お弁当日					ハッピーターン・ラムネ リンゴジュース
4	金	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ほうれん草のボン酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉、高野豆腐 味噌	人参、いんげん ほうれん草、人参 玉ねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖、サラダ油 砂糖 じゃが芋	かつおだし、薄口醤油、みりん、料理酒、食塩 ボン酢 かつおだし	アンパンマン煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
7	月	ご飯 鯖のみぞれ煮 いんげんの胡麻和え えのきと三つ葉のすまし汁	鯖	生姜、大根 いんげん、人参 えのき、玉ねぎ、三つ葉	精白米 砂糖 砂糖、白ごま	濃口醤油、みりん 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	マリービスケット ミニゼリー カルピスウォーター
8	火	食パン 鶏肉のマーメイド焼き コールスローサラダ 根菜のブラウンシチュー	鶏肉 ツナ 豚肉	コーン、キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、レンコン、ごぼう、ブロッコリー	食パン 里芋、サラダ油	マーメイド、料理酒、みりん、濃口醤油 フレンチドレッシング シチューミクスビーフ	豆おにぎり お茶
9	水	そはめし 卵焼き 豚汁	卵焼き 豚肉、薄揚げ、味噌	キャベツ、人参 白菜、人参、青ねぎ、玉ねぎ	精白米、焼きそば サラダ油	かつおだし かつおだし	ビスコ ラムネ オレンジジュース
10	木	チャプチェ牛丼 胡瓜ともやしのサラダ バナナ	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、ほうれん草、にんにく、生姜 胡瓜、もやし バナナ	春雨、白ごま、砂糖、精白米	中華味、濃口醤油、料理酒 和風胡麻醤油ドレッシング	コーンマヨパン リンゴジュース
11	金	午前保育					
12	土	音楽会					
14	月	振替休日					
15	火	ご飯 豆腐ハンバーグ ダブルポテトサラダ こしね汁	豆腐ハンバーグ ツナ 豚肉、薄揚げ、味噌	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、だいこん、ごぼう、こんにゃく	精白米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、さつまいも 里芋	濃口醤油、みりん、料理酒 マヨネーズ、食塩 かつおだし	バナナケーキ お茶
16	水	ご飯 とりすき 胡瓜とわかめの酢の物 大根としめじの味噌汁	鶏肉、焼き豆腐 竹輪 味噌	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ごぼう、糸こんにゃく 胡瓜、わかめ 大根、しめじ、青ねぎ	精白米 じゃが芋、砂糖、サラダ油 砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒 米酢、薄口醤油、食塩 かつおだし	満月ボン ラムネ カルピスウォーター
17	木	ツナピラフ 星形ポテト 豆乳コンスープ	ツナ 豆乳	玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、玉ねぎ、パセリ	精白米 星型ポテト、サラダ油	コンソメ、食塩 コンソメ、食塩	おにぎり煎餅 オレンジジュース
18	金	醤油ラーメン 揚げ餃子 みかん	豚肉 餃子	玉ねぎ、人参、もやし、青ねぎ、にんにく みかん	ごま油、砂糖、中華麺 サラダ油	中華味、濃口醤油、みりん、食塩	麩のラスク お茶
21	月	ご飯 鶏肉のマヨボン炒め こんにゃくと厚揚げの味噌煮 豆腐とわかめのすまし汁	鶏肉 赤味噌 豆腐	キャベツ、人参、もやし、しめじ こんにゃく、人参、いんげん わかめ	精白米 白ごま、砂糖	マヨネーズ、ボン酢、食塩 かつおだし、みりん、料理酒 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	カルシウム煎餅 マシュマロ リンゴジュース
22	火	キーマカレーライス ブロッコリーのサラダ クリスマスクッキー	鶏ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、セロリ、パセリ ブロッコリー、人参	精白米、サラダ油 バター、砂糖、小麦粉、アラザン	ハーモニックカレー 焙煎胡麻ドレッシング	南瓜のいとこ煮 お茶
23	水	天皇誕生日					
24	木	クリスマスプレゼント					終業式

あつというまに今年も最後の月になりました。園では寒さに負けず、外で子どもたちが元気に遊んでいます。冬休みにはクリスマスや、お正月もありますね。子どもたちも今からドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。朝晩が冷え込み、乾燥する季節です。インフルエンザの流行る時期でもありますので、手洗いうがいをよくし、楽しい年末を過ごしてくださいね。

ネバネバ食材がインフルエンザ予防に役立ちます。納豆・おくら・モロヘイヤ・ツルムラサキ・山芋・なめこなど…ねばりのある食物繊維を取るのがオススメです！



食育！

幼稚園の給食の時間に年少組さんの教室をのぞきに行きました。先生が食べさせてくれるまで、給食になかなか手を付けてくれない子がちらほら…なるべく先生に手伝ってもらわなくても、自分で食べる事ができる様、子どもたちに指導しています。まだまだ甘えたい時期ではありますが、少しずつ自分で食べることができるよう、お家でもトライしてみてください。例えば、食べにくいものは最初は小さく切って盛り付けてあげる、苦手なものは少しだけにする。そして自分で食べることができた時は『上手に食べれたね』って大げさにほめてあげてください。子どもたちの自信につながります！それができたら自分のお箸やフォークを使ってハンバーグやお魚を切って食べる事も少しずついいので挑戦させてみましょう。またお箸の持ち方やお皿を持って食べる事など、少しずつマナーのお話も、食べる事一つで、子どもたちの成長がとても感じられます。ご家庭でも、子どもたちの成長に合わせ、いろいろなことに挑戦してみてください。

年長組バイキング給食メニュー☆★

- ◆ピラフ…お子様ランチ風！みんなで作ったオリジナルの旗を立てよう！
- ◇ラタトゥイユ…フランス料理。野菜のトマト煮込み。今回は鶏肉も一緒に。
- ◇なんでもドック…アメリカンドック風。中は何が入っているかお楽しみ
- ◆星形ポテト…キラキラお星さまの形のフライドポテト
- ◇ほうれん草とウィンナーのソテー…野菜嫌いの子も克服しよう！
- ◇マカロニサラダ…いつものマカロニサラダとは一味違う！
- ◆豆乳コンスープ…イソフラボンパワーで元気いっぱい！
- ◇ブロッコリーのクリスマスツリー & ポテト雪だるま
- ◇デザートは手作りカップケーキ



<冬季保育のおやつ>

- 25日(金) プリン お茶
- 26日(土) バタークッキー・ラムネ オレンジジュース
- 28日(月) ほたほた焼き・ミニゼリー リンゴジュース

*木の実幼稚園のお茶はほうじ茶を使用しています

[月間栄養価一覧表]

2015年12月

木の実幼稚園

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	キャロットライス, ハンバーグ , コンソメスープ	374	12.5	8.7	3.0
2	水	ご飯, 鶏のからあげ , 糸こんにゃくサラダ , 中華コーンスープ	430	10.9	17.4	2.2
4	金	ご飯, 鶏肉と高野豆腐の煮物 , ほうれん草のボン酢和え , 味噌汁	409	15.7	10.5	2.0
7	月	ご飯, 鯖のみぞれ煮 , いんげんの胡麻和え , すまし汁	409	14.0	12.0	2.1
8	火	食パン, 鶏肉のマーマレード , コールスローサラダ, 根菜のブラウンシ	440	18.8	22.9	2.4
9	水	そばめし , 卵焼き , 豚汁	348	11.9	7.1	1.3
10	木	チャプチェ丼 , 胡瓜ともやしのサラダ , バナナ1/3本	379	12.6	6.1	0.9
15	火	ご飯, 豆腐ハンバーグ , ダブルポテトサラダ, こしね汁	415	11.7	12.5	1.6
16	水	ご飯, とりすき , 胡瓜とわかめの酢の物, 味噌汁	413	13.8	8.7	2.3
17	木	ツナピラフ , 星型ポテト, 豆乳コーンスープ	364	8.8	8.8	2.2
18	金	醤油ラーメン , 揚げ餃子 , 果物(みかん)	417	14.5	9.0	1.9
21	月	ご飯, 鶏肉のマヨボン炒め , 厚揚げとこんにゃくの味噌煮 , すまし汁	400	14.8	14.6	2.0
22	火	キーマカレーライス, ブロッコリーのサラダ, クッキー	469	9.6	14.6	2.5
期間内の合計			5267	169.6	152.9	26.4
一日あたりの平均			405	13.0	11.8	2.0