

# 12月しょくじだよ!

こんにちばきゅうしょくです。

五和保育園  
平成30年度11.30発行



12月25日(金) お楽しみ弁当  
さくら以上児は空の  
弁当箱を持参して下さい。



なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に早寝・早起き、食事時間をきちんと定めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



お知らせ



ファームで栽培・収穫した野菜を使います。

12月7日(金) お汁粉パーティー  
小豆でお汁粉を作ります。  
年中さんが、白玉団子のクッキングを  
計画しています。



12月8日(土) 祖父母ふれあいの日  
大豆でみそ作りを体験します。  
さつまいもでさつまいも汁を作りますので  
お楽しみにして下さい。



## 12月21日(金) ハッピーホリデーランチ

カレーピラフを型抜きをして、ツリーのかたちのハンバーグを作ります  
おやつは、ケーキにトッピングをします。お楽しみにして下さい!



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい!  
タラとミカン

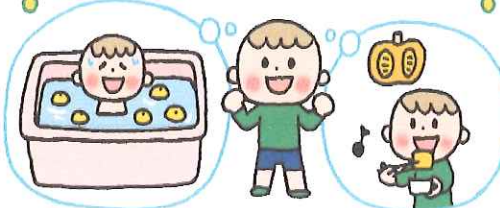


冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



～お楽しみランチ～  
20日(火)

おさくらごはん  
鮭の春巻き  
いんげんのごま和え  
お麩のみそ汁  
ミニゼリー



～七五三おやつ～  
15日(木)







# 12月 献立表



五和保育園

| 日  | 曜 | 午前おやつ  | クッキング        | 材料名  | 3時おやつ               |
|----|---|--------|--------------|--|---------------------|
| 1  | 土 | 蒸し芋    |              | <b>幼児生活発表会</b>                                       | 菓子                  |
| 2  | 日 |        |              |  |                     |
| 3  | 月 | せんべい   |              | 米飯 さわらの照り焼き フロッコリーの味噌マヨ和え<br>白菜なべ オレンジ               | 桃のカップケーキ 牛乳         |
| 4  | 火 | クラッカー  |              | オムライス 鶏のからあげ コールスローサラダ<br>コーンスープ <支援センター職員リクエストメニュー> | 自家製みかんヨーグルト<br>せんべい |
| 5  | 水 | せんべい   |              | 米飯 酢豚 春雨の中華サラダ 枝豆 チーズ                                | マシュマロサンド            |
| 6  | 木 | ミレーフライ |              | 五目ラーメン 大豆とひじきのサラダ りんご                                | ピザトースト              |
| 7  | 金 | ハイハイ   |              | <b>おにぎりの日</b>  | お汁粉パーティー            |
| 8  | 土 | ミレーフライ |              | <b>祖父母ふれあいの日</b>                                     |                     |
| 9  | 日 |        |              |  |                     |
| 10 | 月 | クラッカー  |              | 米飯 鶏肉のみぞ漬焼き きゅうりの酢の物<br>キャベのすまし汁 みかん                 | もちもちチーズ             |
| 11 | 火 | せんべい   |              | 米飯 白身魚のオーロラソースがけ もやしサラダ<br>すき焼き風煮物 オレンジ              | 自家製ももヨーグルト<br>せんべい  |
| 12 | 水 | ミレーフライ |              | 米飯 ツナとねぎの卵焼き ごぼうと豚肉の旨煮 きのご汁<br>いわしっこ                 | ココアトースト             |
| 13 | 木 | ハイハイ   |              | <b>お楽しみランチ</b>                                       | 菓子 自家製飲むヨーグルト       |
| 14 | 金 | せんべい   |              | 米飯 肉味噌おでん キャベツのゆかりあえ みかん                             | かぼちゃババロア            |
| 15 | 土 | ミレーフライ |              | 土曜日給食  | 菓子                  |
| 16 | 日 |        |              |  |                     |
| 17 | 月 | せんべい   |              | 米飯 さんまのからあげ 納豆サラダ りんご<br>かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁 <きく組リクエストメニュー> | あんマシュマロトースト         |
| 18 | 火 | ミレーフライ |              | 米飯 鶏肉のマーレード焼き 切り干し大根のツナマヨ和え<br>ポトフ パナナ               | 自家製りんごヨーグルト<br>せんべい |
| 19 | 水 | ハイハイ   |              | 米飯 さつまいものコロケ いんげんのごま和え<br>わかめのみぞ汁 ミニゼリー              | フラウニース              |
| 20 | 木 | せんべい   |              | ハヤシライス 人参ときゅうりのマリネ パナナ                               | ひとくちスコーン 牛乳         |
| 21 | 金 | ミレーフライ | 全園児<br>クッキング | <b>ハッピーホリデーランチ</b>                                   | ハッピーホリデーおやつ         |
| 22 | 土 | ミレーフライ |              | 土曜日給食  |                     |
| 23 | 日 |        |              |  |                     |
| 24 | 月 |        |              |  |                     |
| 25 | 火 | ハイハイ   |              | <b>お楽しみ弁当</b>  | ほうれん草蒸しパン           |
| 26 | 水 | せんべい   |              | わかめ御飯 鶏肉の照り焼き もやしのごま酢和え<br>年越し汁 チーズ                  | たい焼き ジョア            |
| 27 | 木 | クラッカー  |              | 年末希望保育 (パン・牛乳)                                       | 菓子                  |
| 28 | 金 | せんべい   |              | 年末希望保育 (パン・牛乳)                                       | 菓子                  |
| 29 | 土 |        |              |  |                     |
| 30 | 日 |        |              |  |                     |
| 31 | 月 |        |              |  |                     |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 560           | 19.9      | 16.4    | 194         | 1.8     | 166     | 0.34     | 0.33     | 27      | 3.9     | 1.9     |
| 目標量    | 574           | 23.6      | 15.9    | 270         | 2.5     | 225     | 0.32     | 0.36     | 18      | 4       | 1.9     |
| 充足率(%) | 98            | 84        | 103     | 72          | 72      | 74      | 106      | 92       | 150     | 98      | 100     |
| 3才未満児  | 467           | 15.2      | 12.6    | 166         | 1.5     | 127     | 0.27     | 0.25     | 22      | 3.2     | 1.7     |
| 目標量    | 463           | 19        | 12.9    | 225         | 2.3     | 200     | 0.25     | 0.3      | 18      | 3.3     | 1.7     |
| 充足率(%) | 101           | 80        | 98      | 74          | 65      | 64      | 108      | 83       | 122     | 97      | 100     |

\* 都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。