

12月しょくじだより

こんにちきはきゅうしょくです。



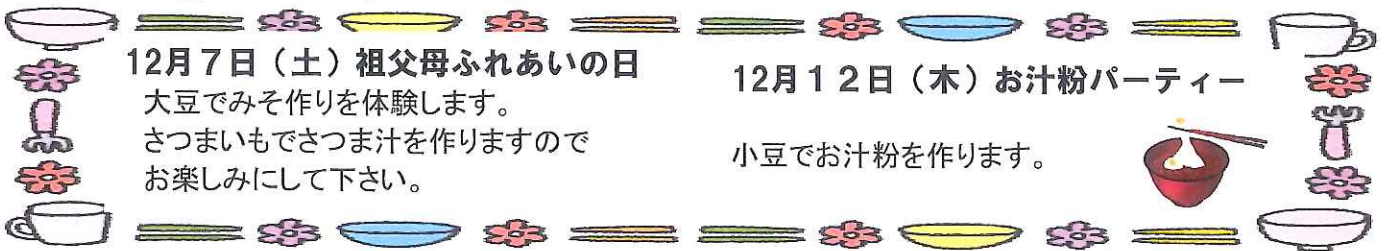
五和保育園
令和元年度11.29発行



12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか。年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子供と一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。



12月20(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。



12月7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12日(木) お汁粉パーティー

小豆でお汁粉を作ります。



12月24日(火) ハッピーホリデーランチ

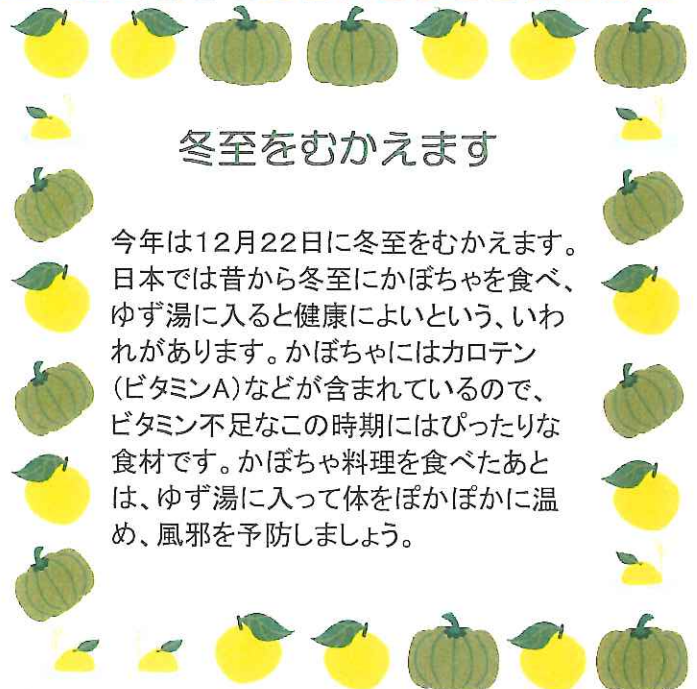
カレーピラフを型抜きをして、ツリーのかたちのハンバーグを作ります。
おやつは、ケーキにトッピングをします。お楽しみにして下さい！



できるだけ食事の
お手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

11月6日(水) ライスバーガー

子どもたちに好評でした



11月16日(金) 七五三お祝いおやつ

ブラウニースに飾り付けしました





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	日				
2	月	せんべい		スパゲティミートソース 豆菜サラダ ウイニー 鉄ゼリー	ほうれん草蒸しパン 牛乳
3	火	ミレーフライ		米飯 鮭の塩焼き 白雪サラダ 五目うどん汁 菊花みかん	スイートポテト
4	水	せんべい		野菜たっぷりラーメン 納豆サラダ フリン くきく組リクエストメニュー	自家製バナナヨーグルト せんべい
5	木	ミレーフライ		がら洋風寿司 スマイルポテト 大豆とひじきのサラダ 鮎とわかめのすまし汁 ミニゼリー	ココアトースト
6	金	ハイハイ		ゆかりごはん 肉味噌おでん ほうれん草のごま和え オレンジ	フルーツポンチ
7	土	せんべい		祖父母ふれあいの日	
8	日				
9	月	せんべい		米飯 和風きのことハンバーグ 大根とカニカマのサラダ 五色スーパ 菊花みかん	もちもちチーズ 牛乳
10	火	クラッカー		米飯 コーンフレークチキン フロッコリーの味噌マヨ和え し いたけと白菜のすまし汁 ミニゼリー	菓子 ヤクルト カロリーハーフ
11	水	せんべい		米飯 さわらの照り焼き ちくわときゃべつの和え物 鳥 田汁 チーズ	自家製りんごヨーグルト せんべい
12	木	ミレーフライ		おにぎりの日	
13	金	ハイハイ		黒糖ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ フロッコリー りんご	きなこもち
14	土	ミレーフライ		ハヤシライス 鉄ゼリー	菓子
15	日				
16	月	クラッカー		米飯 さばの煮魚 ごぼうのサラダ 豆腐のみそ汁 パ ナナ	ひとくちスコーン アシドミルク
17	火	せんべい		けんちんうどん 切り干し大根のサラダ 枝豆 あまなつフレッシュゼリー	自家製もちもヨーグルト せんべい
18	水	ミレーフライ		わかめ御飯 鶏肉のマーマレード焼き 栄養きんぴら 華風スーパぶどうゼリー <支援職員リクエストメニュー>	じゃこせんべい
19	木	ハイハイ		ごましおご飯 若鶏のバーベキューソース キャベツと きゅうりのレモン和え 豆腐のすまし汁 ミニゼリー	ロックビスケット 牛乳
20	金	せんべい		お楽しみ弁当	
21	土	ミレーフライ		焼きそば オレンジ	菓子
22	日				
23	月	せんべい		米飯 まぐろカツ もやしサラダ すき焼き風煮物 チーズ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
24	火	ミレーフライ	たんぽぽ以上 ハッピーホリデーケーキ	★ハッピーホリデーランチ★	
25	水	ハイハイ		米飯 白身魚のポテトクリーム焼き コロコロサラダ 年 越し汁 オレンジ そうめん汁	たいやき 幼児牛乳
26	木	せんべい		カレーライス かみかみ和え りんご	菓子 ジョア
27	金	ミレーフライ		焼きそば いんげんとハムのおかか和え 鉄ゼリー	菓子
28	土				
29	日				
30	月				
31	火				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	525	19	15.4	235	2	150	0.32	0.31	29	4	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	91	83	89	90	83	73	103	86	161	87	100
3才未満児	449	14.9	12.3	188	1.7	114	0.25	0.22	23	3.3	1.8
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	97	81	88	88	74	61	100	79	128	89	113

※都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承下さい。