

12月しょくじだよ!



五和保育園
令和4年11.30発行



なんとなく慌ただしい12月。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、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月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。



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



焼きいもパーティー 自分たちで掘ったおいもで焼きいもにして食べました。甘いおいもで、喜んで食べました。



七五三お祝いランチ・ケーキ屋さん

カラフルパン屋さん

ご当地・鬼まん



もいもい・から揚げ きらきら・コロケ カレー屋さん



誕生日会



日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	木	ミレーフライ		米飯 さば缶入りハンバーグ 五色スープ 切り干し大根とわかめの和え物 パナナ	ご当地おやつ カステラ 牛乳
02	金	ビスコ		スタミナ丼 粉ふき芋 春雨の中華サラダ ミニゼリー	ババロア
03	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
05	月	クラッカー		塩昆布ごはん ちくわのカレー揚げ キャベツのしらす和え さつまいもの豚汁 りんご	栄養お好み焼き、幼児牛乳
06	火	ビスコ		米飯 チキンカツミックスソースがけ マカロニサラダ コーンスープ パイン缶	ゼリーヨーグルト ミレーフライ
07	水	ミレーフライ		冬野菜カレー ショウマイ いんげんとハムのおかか和え スティックゼリー	あんぱん 幼児牛乳
08	木	ハイハイ		ハンバーグ プロccoliりと人参のおかか和え チリコンカン プリン	おかし屋さん
09	金	せんべい		米飯 コーンフレークチキン 納豆サラダ 切干大根のみそ汁 パナナ	ココアちんすこう 幼児牛乳
10	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
12	月	ミレーフライ		米飯 白身魚のポテトクリーム焼き 野菜のごまみそ和え 春雨スープ パナナ	フルーチェ せんべい
13	火	せんべい		まめご飯 鶏のからあげケチャップ味 ひじきとツナのサラダ 茹とわかめのすまし汁 りんご	チーズクッキー ヤクルト
14	水	クラッカー		米飯 きゃべつのメンチカツ もやしのごま酢和え 豆腐とごまつなのみそ汁 菊花みかん	さつまいも蒸しパン りんごジュース
15	木	クラッカー	すみれクッキング 大根に触ってみよう	ほうとう カニカマの天ぷら いんげんと卵の和え物 オレンジ	シリアルおこし 幼児牛乳
16	金	ビスコ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	12月お誕生ケーキ 菓子 ジョア
17	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
19	月	ビスコ		米飯 すき焼き風煮 ジャがいもとしらすのおやき ブロッコリーの黒ごまサラダ オレンジ	カルシウムラスク アジミルク
20	火	ハイハイ		米飯 魚のフライオーロラソース 切り干し大根ともやしの炒め物 ミネストローネ風スープ 甘夏みかん缶	セサミクッキー スポン
21	水			おにぎりの日	手づくり肉まん カルピス
22	木	ミレーフライ	年中・年長 みそづくり	シーチキンごはん かぼちゃグラタン カラフルスープ りんご	おさかなパンキンパイ ヤクルト
23	金	ハイハイ	全園児 ケーキトッピング	パスタ屋さん	お楽しみケーキ
24	土	ビスコ		土曜保育給食	菓子
26	月	クラッカー		米飯 肉じゃが ハムフライ 枝豆 パイン缶	チーズパン アジミルク
27	火	ミレーフライ		油揚げとにんじんの混ぜご飯 さつまいもの天ぷら きゃべつのごまびたし けんちん汁 りんご	りんごとさつまいものカップケーキ 幼児牛乳
28	水	せんべい		カレーライス 大根とりんごのサラダ 鉄ゼリー	菓子 野菜ジュース
29	木	ハイハイ		* 12/29・1/4は家庭より弁当持参	菓子 野菜ジュース
1月5日	木	せんべい		おにぎり やきそば がんもの煮物 わかめのみそ汁 鉄ゼリー	菓子 野菜ジュース

	1歳以上	2歳以上	3歳以上	4歳以上	5歳以上	A	B1	B2	C	繊維	食塩
エネルギー	630	630	630	630	630	168	0.36	0.27	28	4	2.1
たんぱく質	20.2	20.2	20.2	20.2	20.2	2.2	0.31	0.36	18	4.6	1.9
脂質	18.9	18.9	18.9	18.9	18.9	82	116	75	156	86	111
カルシウム	176	176	176	176	176	130	0.3	0.22	26	3.7	1.8
鉄	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
ビタミンA	205	205	205	205	205	69	120	79	144	100	113
ビタミンB1	0.31	0.31	0.31	0.31	0.31	75	96	120	79	100	113
ビタミンB2	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	79	120	79	144	100	113
ビタミンC	28	28	28	28	28	100	113	144	100	113	113
繊維	4	4	4	4	4	113	113	144	100	113	113
食塩	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	113	113	144	100	113	113

* 新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

12月きゅうしょくイベント

16日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

21日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

23日(金) パスタ屋さん

サンタはミートソース

トナカイはカレーソース

どちらにするか

自分で選んでね!!

午後のおやつはケーキのトッピングに挑戦します!

食育活動

7日 食推協さんによる野菜の話、クイズゲームをやっていただきます。

22日 みそづくり*作り方を配布します
* 年中、年長児を対象に行います

1日(木)ご当地おやつ
長崎 カステラ