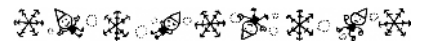


12月の予定献立表



平成27年度 利府町立吾谷保育園

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児さん)	昼食	給食で使用している食材の種類と食べへの働き			3時のおやつ	給食の栄養価			
				赤のたべもの (血や肉になります)	黄色のたべもの (熱や力になります)	緑のたべもの (体の調子を整えます)		未満児		以上児	
								13歳以下	1歳分	13歳以上	1歳分
								kcal	g	kcal	g
1	火	ヨーグルト	ごはん、さばの竜田揚げ、かぶのレモン煮、うどんのすまし汁、オレンジ	さば	米、片栗粉、米油、砂糖	しょうが、レタス、かぶ、きゅうり、人参、レモン、ごねぎ、椎茸、わかめ、オレンジ	ピラフお茶	522	2.1	580	2.3
2	水	牛乳	豚汁、みかん	豚もも肉・豆腐	米、里芋、こんにゃく	しめじ、人参、大根、白菜、長ねぎ、ごぼう	みそおでんお茶	183	0.9	157	0.9
3	木	みかん	ごはん、手作りがんも、切干大根の梅肉和え、もやしのみそ汁、キウイ	豆腐、むきえび、卵、ツナ缶、油揚げ、煮干し	米、コーン、片栗粉、米油	玉ねぎ、人参、椎茸、ひじき、枝豆、サラダ菜、切干大根、きゅうり、もやし、にら、キウイ	クラッカー牛乳	457	1.3	531	1.6
4	金	ジョア	ごはん、かじきまぐろの衣揚げ、肉みそ納豆、じゃがいもとわかめのみそ汁、バナナ	かじき、かつお節、豚ひき肉、挽きわり納豆	米、天ぷら粉、米油、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも	長ねぎ、しょうが、あおのり、サラダ菜、人参、わかめ、バナナ	せんべいりんごジュース	618	1.6	626	1.9
発表会											
7	月	野菜ジュース	ごはん、チキンカレー、コールスローサラダ、牛乳、みかん	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳	米、じゃがいも、米油、コーン、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、パセリ、みかん	ゼリー	568	1.4	682	1.8
8	火	バナナ	ごはん、鮭のムニエル、温野菜サラダ、ポトフ風スープ、グレープフルーツ	鮭、ウィンナー	米、小麦粉、バター、タルタルソース、サウザンドドレッシング	サラダ菜、人参、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、玉ねぎ、パセリ、グレープフルーツ	コーンフレーク牛乳	556	1.7	605	2.1
9	水	ゼリー	豆乳スープパグティ、れんこんチップ、りんご	豆乳、ウィンナー、ベーコン、チーズ	スパグティ、コーン、米油	玉ねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、人参、パセリ、れんこん、あおのり、りんご	チーズ蒸しパン牛乳	596	1.5	686	1.9
10	木	牛乳	ゆかりごはん、ちくわの磯部揚げ、即席漬、お雑煮、ゼリー	焼き竹輪、鶏もも肉、凍り豆腐、なると	米、白ごま、天ぷら粉、米油、白玉、しらたき、ゼリー	あおのり、サラダ菜、キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、大根、椎茸、ごぼう、根みつば	せんべいお茶	480	1.7	513	1.9
11	金	ヤクルト	ごはん、ほうれん草のキッシュ、さつまいものサラダ、野菜のカレースープ、オレンジ	卵、ロースハム、チーズ、牛乳	米、バター、マヨネーズ、じゃがいも、コーン、さつまいも	玉ねぎ、ほうれん草、人参、サラダ菜、レーズン、りんご、きゅうり、オレンジ	五目ごはんお茶	582	2.2	652	2.5
12	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	中華飯、わかめのスープ	豚もも肉、なると	米、米油、片栗粉	たけのこ、椎茸、白菜、人参、絹さや、にんにく、生姜、わかめ、長ねぎ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	344	1.0	421	1.2
14	月	ヨーグルト	ごはん、白身魚のみそマヨネーズ焼き、炒り豆腐、大根のみそ汁、バナナ	たら、豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、煮干し	米、マヨネーズ、米油、ごま油、砂糖	パセリ、サラダ菜、人参、椎茸、玉ねぎ、ごぼう、生姜、グリーンピース、大根、えのきたけ、長ねぎ、バナナ	ジャムロール牛乳	615	2.0	649	2.3
15	火	牛乳	ごはん、タンダーチキン、ごぼうサラダ、卵豆腐のすまし汁、りんご	鶏もも肉、ツナ缶、卵豆腐、ヨーグルト	米、コーン、ごま、マヨネーズ	にんにく、サラダ菜、ごぼう、きゅうり、人参、椎茸、ごねぎ、りんご	せんべいお茶	497	1.6	503	1.8
16	水	みかん	ごはん、豚肉のソースマリネ、なめこ汁、キウイ	豚もも肉、豆腐、煮干し	米、砂糖、米油	玉ねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、サラダ菜、きゅうり、人参、セロリ、なめこ、長ねぎ、キウイ	乾パンピザお茶	427	1.8	510	2.4
17	木	ゼリー	ピラフ、鶏のから揚げ、野菜スープ、グレープフルーツ	ウィンナー、鶏もも肉	米、バター、コーン、米油	人参、グリーンピース、玉ねぎ、パセリ、サラダ菜、トマト、キャベツ、グレープフルーツ	ショートケーキ牛乳	616	1.5	717	2.0
18	金	ジョア	ごはん、いかのほっほ焼き、チャブチエ、白菜のみそ汁、オレンジ	いか、豚もも肉、油揚げ、煮干し	米、砂糖、春雨、ごま油	サラダ菜、たけのこ、生姜、にんにく、ピーマン、白菜、椎茸、にら、オレンジ	ミニクリームパン牛乳	442	1.5	411	1.8
19	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	わかめうどん、麦茶	卵、なると、豚もも肉	うどん	わかめ、人参、長ねぎ、椎茸、ほうれん草	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	378	2.2	489	2.8
21	月	野菜ジュース	ごはん、焼き魚、ピーナツ和え、じゃがいものみそ汁、バナナ	鮭、油揚げ、煮干し	米、ピーナツバター、じゃがいも	サラダ菜、小松菜、人参、もやし、長ねぎ、バナナ	ホームバイジョア	513	1.4	578	1.6
22	火	牛乳	ごはん、はんぺんフライ、冬至かぼちゃ、豆腐のすまし汁、りんご	はんぺん、ロースハム、スライスチーズ、卵、豆腐	米、小麦粉、パン粉、米油、砂糖	キャベツ、かぼちゃ、人参、ぶなしめじ、小ねぎ、りんご	手作りオレンジゼリー	526	1.9	547	2.0
24	木	バナナ	ごはん、チーズハンバーグ、ほうれん草のバター炒め、コーンポタージュ、ゼリー	豚ひき肉、脱脂粉乳、チーズ、ベーコン、卵、牛乳	米、パン粉、小麦粉、バター、ゼリー	玉ねぎ、サラダ菜、ほうれん草、コーン、パセリ	フレンチトースト牛乳	712	2.3	783	2.7
25	金	りんご	クロワッサン、クリームシチュー、ほうれん草のバター炒め、お茶、オレンジ	鶏もも肉、チーズ、牛乳、ベーコン	クロワッサン、マーガリン、米油、シチューの素、バター、じゃがいも、コーン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、エリンギ、グリーンピース、オレンジ	ゼリー	521	1.8	577	2.2
26	土	お弁当の日です。お家からお弁当と水筒(お茶またはお水)をお持ちください。 お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いいたします。									
28	月	お弁当の日です。お家からお弁当と水筒(お茶またはお水)をお持ちください。 お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いいたします。									
1月4日	月	牛乳	ごはん、いわしの梅煮、フルーツきんとん、かぼちゃの豆乳みそ汁、りんご	いわし、脱脂粉乳、油揚げ、豆乳	米、さつまいも、パン粉、砂糖、バター	サラダ菜、レーズン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、りんご	ぼたぼたせんべいお茶	516	1.1	555	1.2
1月5日	火	ゼリー	ごはん、マーボー豆腐、春雨のごま酢和え、わかめのスープ、オレンジ	豆腐、豚ひき肉、ちくわ	米、米油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま	長ねぎ、たけのこ、椎茸、生姜、にんにく、グリーンピース、人参、ほうれん草、わかめ	白菜うどんお茶	442	2.0	512	2.6

今月の目標「旬の食べ物を知り、味わい、好きな食べ物を増やしましょう」

月平均栄養価 未満児(13歳以下): 473kcal・たんぱく質: 17.7g・脂質: 14.0g・塩分: 1.6g
 以上児(13歳以上): 521kcal・たんぱく質: 18.7g・脂質: 15.7g・塩分: 1.6g

○・印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
 ○●印のある日は、『手作りおやつの日』です。

○お茶は「麦茶」になります。
 ○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ○玄関のサンフルゲースに、給食と3時のおやつを展示しています。
 ※お迎えの時にぜひご覧ください。
 ※途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

今月は36種類の野菜を使用する予定です(うち12種類は地産産品です)

<給食だより> 一年の感謝をこめて

今年一年、毎日笑顔で元気に子ども達が登所してくれたこと、そして、給食をおいしく残さず食べてくれたことに心から感謝いたします。

今年も、一年のしめくくりと新年を迎える準備で行事も多岐にわたります。保育所でも、今年も無事に過ごせたことに感謝し、来年も幸せな年でありますようにと願い、「餅つき」をして鏡餅を作ったり、無病息災を願って「冬至かぼちゃ」を食べたいと思います!!

11月の食育活動の様子

11日、4人の民生委員さんと一緒に以上児クラスの子ども達を中心としてなげ汁作りを行いました! とってなげ作りの他、なし組さんは白菜とこんにゃくを手でちぎり、めろん組さんは人参の型抜き、すいか組さんは大根の皮むきとちぎりをしました。出来上がったとってなげはたくさんの子ども達がおかわりする位好評でした!

昔からお餅は、お祝いの日に食べる「めでたい食べ物」でした。新しい年神様をお迎えするためのお供え物として、鏡餅をみんなで作ります!!



「お知らせ」
 ○2日(水) おにぎりの日(お家からおにぎりをお持ちください)
 ○4日(金) いちご組さんリクエスト給食
 ○5日(土) 発表会のため、給食はありません。
 <今月、給食で使用する利府産の食材です。>
 米、じゃがいも、里芋、日本かぼちゃ、小松菜、ごぼう、大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参、にんにく、白菜、ほうれん草、わかめ
 ※利府産の食材は、十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。(一が引いてあります。)

今月の行事食・郷土食

○お雑煮(おもち、なし組・めろん組・すいか組さんが食べます)
 ※餅つき会です、鏡餅を作りましょう!!
 ○冬至かぼちゃ
 ○クリスマスケーキ



リクエスト給食が始まりました!
 今月から、3月まで各クラスからリクエストのあった給食を出します。
 12月は4日にいちご組さん、25日にもも組さんのリクエストを取り入れています!

今月の行事「12月22日 冬至」

一年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日のことを冬至といわれます。この日を境に、だんだんと昼が長くなっていきます。
 昔から冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃ、れんこん、にんじん等の「ん」のつく食べ物を食べる風習が伝えられています。
 かぼちゃは、切らずに丸ごとであれば、長く保存できる野菜です。昔は、貯蔵する技術が発達しておらず、寒い冬の時期は野菜が少なかったため、ヘタカロチン・ビタミンC等のビタミン類が豊富に含まれている「かぼちゃ」は貴重なビタミン類の補給源となりました。そのため、かぼちゃを食べることで、なぜか中風(脳の血管の病気)を予防できると伝えられてきました。
 今年も冬至にかぼちゃを食べ、家族みんなの健康を願いましょう!!