



12月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食おやつ	
1	木	スキム ミルク	煮込みうどん	カレーうどん、焼き餃子、もやしとツナのサラダ	フレンチトースト、牛乳	フレンチトースト	
2	金		ポテトのそぼろ煮	ピピンパ、ブロッコリーのマヨネーズ和え、味噌汁、パインコンポート	ホットケーキ、牛乳	ホットケーキ	
3	土		野菜おじや	わかめ御飯、切干大根の煮物、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子	
5	月	スキム ミルク	野菜の中華風煮	押麦御飯、八宝菜、ポパイサラダ、味噌汁	お好み焼き、牛乳	野菜おやき	
6	火		煮込みパスタ	【カムカムデー】 スパゲッティーミートソース、大根サラダ、スープ、味付小魚	オレンジトースト、牛乳	スティックパン	
7	水		魚のほぐし煮	食パン(チョコレート or メープル)、魚のタルタル焼き、白菜とベーコンのコンソメ煮、すまし汁	クラッカーサンド、牛乳	さつま芋蒸しパン	
8	木		野菜おじや	♪ クリスマス給食バイキング ♪	いちごクリームどら焼き 牛乳	乳児用菓子	
9	金		ツナソテー	ツナピラフのホワイトソースがけ、キャベツと挽肉の炒め物、味噌汁、乳酸菌飲料	りんご、菓子、麦茶	りんご	
10	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子	
12	月	スキム ミルク	かぼちやのマッシュ	焼き鮭チャーハン、厚揚げ入り麻婆春雨、エビシウマイ、スープ	フライおさつ、牛乳	蒸しさつま芋	
13	火		野菜とマカロニの煮物	白飯、鶏肉のバーベキューソース焼き、マカロニサラダ、味噌汁、洋梨のコンポート	カステラサンド、牛乳	乳児用菓子	
14	水		煮込みうどん	煮込みうどん、はんぺんのチーズフライ、みかん	黒糖ラスク、牛乳	ラスク	
15	木		野菜のクリーム煮	ロールパン、ポークシチュー、野菜サラダ、チキンナゲット、野菜ジュース	ケーキ、麦茶	乳児用菓子	
16	金		魚の味噌煮	押麦御飯、魚のフライ味噌風味、伴三絲、すまし汁、ミッキーチーズ	バナナ、牛乳	バナナ	
17	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子	
19	月	スキム ミルク	レバー入りポテト	食パン(りんごジャム or マーマレードジャム)、レバーのケチャップ煮、切干大根のサラダ、スープ	焼きおにぎり、牛乳	野菜おやき	
20	火		魚のほぐし煮	白飯、鮭のカレーマヨ焼き、五目うま煮、すまし汁、みかんゼリー or ぶどうゼリー	マカロニアベ川、牛乳	マカロニアベ川	
21	水		味噌うどん	味噌ラーメン、コーンコロッケ or かぼちやコロッケ、ヨーグルト	カルシウムトースト 牛乳	ツナトースト	
22	木		豆腐団子	食パン(いちごジャム or ブルーベリージャム)、豆腐入り揚げが蒸し、キャベツの塩昆布和え、味噌汁	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子	
23	金		野菜おじや	♪ お子様ランチ ♪ ～ チキンピラフ・エビフライ・ポテトサラダ・コーンスープ ～	クリスマスケーキ、麦茶	ホットケーキ	
24	土		卵おじや	親子丼、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子	
26	月	スキム ミルク	魚のチーズ焼き	パンバイキング、魚の洋風焼き、春雨サラダ、すまし汁	フルーツヨーグルト 麦茶	バナナ入り ヨーグルト	
27	火		野菜おじや	かやく御飯、ちくわ揚げ、卵焼き、味噌汁	プチ肉まん、牛乳	乳児用菓子	
28	水		煮込みうどん	年越しうどん、さつま芋の甘煮、スティックチーズ	ココアワッフル、牛乳	乳児用菓子	
29	木		< 年 末 年 始 休 業 >				
30	金		< 年 末 年 始 休 業 >				
31	土		< 年 末 年 始 休 業 >				

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・寒くてもうがい、手洗いを十分に
行いましょう。
- ・寒さに負けない丈夫な体を作る為
にバランスの良い食事をしましょう。
- ・クリスマスの食事やケーキを食べ、
外国の文化に興味を持ちましょう。

<今月のお楽しみ>

- ・8日(木)♡クリスマス給食バイキング♡
どんなメニューが出てくるのか、お楽しみに～☆
- ・15日(木)♡スマイルデー♡
お昼はポークシチュー、おやつはケーキでお祝いします☆
- ・23日(金)♡クリスマス会♡
お昼はお子様ランチ、おやつはクリスマスケーキです☆

赤字…行事食

青字…新メニュー

緑字…セレクトメニュー
となっています☆

日増しに寒さが厳しくなり冬の訪れを感じる時期になりました。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月…。今月はクリスマスや年末年始のお休みと楽しみがいっぱいです!! 保育園でも給食バイキングやクリスマス会を予定しています。楽しみにしていて下さいね♡
年末年始の長期のお休み中は生活リズムが崩れやすいので規則正しい生活を送り、体調には十分気を付けて過ごしましょう!!

11月の食育風景



11月は七五三のお祝いやさつま芋掘り、大根掘りがありました!! とっても大きなさつま芋や大根を掘ることが出来て子どもたちも大喜び(^_^)収穫する喜びを味わえました♡
11月の給食だよりには掲載出来なかったハロウィンの行事食も併せて紹介します!!



今年のハロウィンの行事食はクリームシチューにおばけとカボチャの形をしたパンを添えました!! 1つずつ型抜きする作業は大変でしたが・・・子どもたちの喜ぶ姿が見られて良かったです(*^^*)
おやつはマドレーヌに粉糖をかけてハロウィンケーキにしてみました!!



さつま芋掘り



大根掘り



レシピコーナー



~クロックムッシュ~

- <材料4人分>
食パン…8枚 ロースハム…4枚
牛乳…200ml ピザ用チーズ…適量
シチューの素(顆粒)…大さじ2

<作り方>

- ①耐熱ボウルに牛乳を入れ電子レンジ600Wで1分加熱し(牛乳の吹きこぼれに注意)、シチューの素を加えてよく溶かし混ぜる。さらに電子レンジで40秒加熱し、よく混ぜ合わせてとろみをつける。
- ②食パンに①を塗ってハムをのせ、もう1枚の食パンを重ねてサンドする。サンドした食パンの上にもう一度①を塗ってチーズをちらす。
- ③パンの耳が焦げないように大きめのアルミホイルに②をのせ、パンの耳をふんわり包む。
- ④③をオーブントースターでチーズの焼き色が付くまでこんがり焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切る。



よいしせいでたべよう



おちゃわんはてに もつ

せなか はまっすく のばす

ゆかにあしをつける

ひじをテーブルにつけない



今年も残すところあとわずかとなりました。

寒さもいよいよ本番になり、風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。

年末年始を元気に過ごせるように、毎日の食事に気を配りながら、寒さに負けない身体を作りましょう。



冬至について知ろう！！

今年12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると健康に良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）などが多く含まれているのでビタミン不足な冬の時期にはぴったりの食材です。

ゆず湯は血行が良くなり、身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

暖かいゆず湯に入ってぽかぽかに体を温めましょう。

～冬野菜をたくさん食べよう～



<白菜>

白菜は95%が水分で出来ていますが、残りの5%にバランスよく栄養が含まれています。ビタミンCが含まれていて、風邪をひきにくくする効果があります。芯よりも葉の部分に多く含まれています。



<大根>

たんぱく質の消化を促進して、胸やけや胃もたれなどに効果があります。ビタミンCやカリウムも含まれています。



<ほうれん草>

ほうれん草の栄養といえば鉄分。鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立ちます。最近是一年中スーパーなどで買えますが、冬のほうれん草は夏のものに比べて栄養が多いので、オススメです！！

<れんこん>

れんこんは食物繊維が豊富です。整腸作用や肥満防止への働きが注目されています。れんこんは身体に必要な水溶性および不溶性の食物繊維の両方を含んでいるので、食物繊維がより多い先端の方を選んで食べましょう。



土の中で育つ野菜は、身体を温める性質を持っています。

主に土の中で育つ根菜類やいも類などが身体を温めると言われていて、根菜類は冬に収穫されることから、冬野菜は身体を温めるとされています。

12月の献立にもほうとう風うどんやすき焼き風うどんなど冬野菜をたくさん使ったメニューを取り入れています！！冬野菜をしっかりと食べて、寒さに負けない身体を作りましょう！！

