



# 12月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5	どようび 6
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<b>【カムカムデー】</b> •とうふカレー •ちゅうかふうサラダ •みそしる •あじつけこざかな 	•しょくパン (いちごor あんバター) •クリスピーチキン •キャベツともやしの ごまあえ •すまじる 	•はくはん  •さかなの バーベキューリースかけ •マセドアンサラダ •スープ	•すきやきふう うどん •エビシュウマイ •ヨーグルト 	•もちむぎごはん •ぶたにくの こうみやき •ブロッコリーの マヨネーズあえ •みそしる 	•わかめごはん •きりぼしだいこんの にもの •ヨーグルト 
3じのおやつ	•にくまん •ぎゅうにゅう 	•アメリカンドッグ •ぎゅうにゅう 	•ヨーグルトムース •むぎちゃ 	•もちもちさつまいも ドーナツ •ぎゅうにゅう 	•エクレア •ぎゅうにゅう 	•かし •りんごジュース 
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	•しょくパン (メープルorチョコ) •とりささみ チーズフライ •わかめサラダ  •すまじる •あまなつみかん 	•ツナとキャベツの スパゲッティー •ニコちゃんポテト •スープ •ようなしこンポート 	•ふりかけごはん •ミートボール •たまごやき  •とんじる 	•しょくパン (オレンジorりんご) •さかなのコーン マヨネーズやき •はるさめとひきにくの いためもの •すまじる •にゅうさんきんいんりょう 	•きりぼしだいこん いりビビンバ •かぼちゃサラダ •スープ •ステイックチーズ 	•にこみうどん •チキンナゲット •ヨーグルト 
3じのおやつ	•アップルパイ •ぎゅうにゅう 	•かぼちゃスコーン •ぎゅうにゅう 	•カステラサンド •ぎゅうにゅう 	•やきおにぎり •ぎゅうにゅう 	•みかん •かし •むぎちゃ 	•かし •ぶどうジュース 
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	•とうふパン •ブロッコリーオムレツ •マカロニサラダ •スープ •ヨーグルト  •いんりょう 	•おしむぎごはん •さかなの さいきょうやき •あつあげのにもの •すまじる 	<b>【スマイルデー】</b> •ロールパン •ポークシチュー •ばんさんすう •チキンナゲット •かんてんゼリー 	•けんちんうどん •ちくわあげ •りんごのコンポート 	•ちゅうかどん •だいこんサラダ •みそしる 	•カレーライス •ブロッコリー •ヨーグルト 
3じのおやつ	•ほしいも •かし •ぎゅうにゅう 	•はらじゅくドッグ •ぎゅうにゅう 	<b>・ケーキ</b> •むぎちゃ 	•のりじゃこおにぎり •ぎゅうにゅう 	•きなこラスク •ぎゅうにゅう 	•かし •やさいジュース 
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	•ツナカレーピラフ •ぶたにくの みそいため •スープ •ミッキーチーズ 	•しょくパン (いちごorブルーベリー) •レバーのケチャップに •だいこんと かにちらしの すのもの •みそしる 	<b>【クリスマス バイキング】</b>	•きのこのクリーム スパゲッティー •ごまズあえ •スープ 	•ひじきごはん •はるさめとたまごの いためもの •みそしる 	お弁当の持参に ご協力を お願いします
3じのおやつ	•たまごサンド •ぎゅうにゅう 	•バナナ •ぎゅうにゅう 	<b>・クリスマスケーキ</b> •むぎちゃ 	•ワッフル •ぎゅうにゅう 	<b>【カムカムデー】</b> •あじつきこざかな •かし・ぎゅうにゅう 	•かし •ぶどうジュース 
8						
きゅうしょく	〈年末年始休園〉	〈年末年始休園〉	〈年末年始休園〉			
	<b>〈今月の目標〉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寒くてもうがい、手洗いを十分に行いましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>			<b>〈今月のお楽しみ〉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10日(水) ☆豚汁作り☆ きく・あやめ組で豚汁作りを行います!!</li> <li>・17日(水) ☆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。</li> <li>・24日(水) ☆クリスマス会☆ お昼にクリスマス給食バイキングを行います!! どんなメニューが出てくるのか、お楽しみに～♪</li> </ul>		
3じのおやつ						

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※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。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤字…行事食

緑字…セレクトメニュー

となっています☆



日に日に空気が冷たく感じる今日この頃、冬の訪れを感じる時期になりました。今年も残りわずか、クリスマスや年末年始の長いお休みに、子どもたちはわくわくしながら過ごしていることでしょう。保育園では、豚汁作りや、クリスマスにバイキングを予定しています。クリスマスバイキングでは、何ができるかな？楽しみにしていてくださいね♡

風邪や感染症が流行する時期です。手洗いうがいを徹底して、子どもたちと元気に過ごしていきたいと思います。



ミネラルってなに？

カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などのことです

私たちの体に欠かせない栄養素で、体内で生成することができません。外食や加工食品中心の食生活で栄養素が不足しやすくなります。ミネラルは、体の調子を整えてくれるだけでなく、脳や神経の正常な働きを維持します。だからバランスよく食べることが大切です。

不足すると…

風邪をひきやすい



疲れやすい



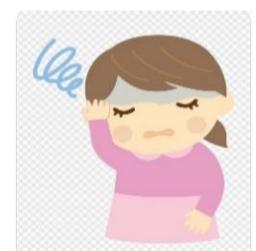
集中力の低下



かんしゃくを起こしやすい



貧血やめまいを起こしやすい



どんな食品に含まれているの？

海藻や小魚、大豆製品などに含まれています

カルシウム…牛乳・チーズ・ヨーグルト・とうふ・小松菜

鉄…レバー・赤身肉・なっとう・煮干し・かつお

亜鉛…牛肉・豚肉・なっとう・ごま

マグネシウム…ごま・あおさ・わかめ・ひじき・豆・大豆製品・しらす・かつお・さば・ほうれんそうなど



11月14日に保育園の畑で育った

さつま芋の収穫を行いました!!

子どもたちは大喜びで収穫できました。

お家に持ち帰ったさつま芋は、おいしく

食べられましたか？

秋の味覚を楽しんでいただけたら嬉しいです。

