

12月 こんたて

あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		

令和6年度

給食だより

2月	鶏肉のマーマレード焼き・三色おひたし・みそ汁・果物	鶏もも肉・巻麩・みそ	しょうが・マーマレード・ほうれん草・人参・コーン・大根・長ねぎ・果物		しょうゆ・酒・だし汁	なめしごはん
3火	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・ローズハム・わかめ・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・小松菜・えのき・果物	砂糖・片栗粉・醤油・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
4水	【12月誕生会】 からあげ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・にんじん・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
5木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
6金	サバの味みそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁・ティズニーチーズ	サバ・みそ・ひじき・さつまいも揚げ・豆腐・かまぼこ・わかめ・チーズ	しょうが・ごぼう・人参・干しいたけ・きぬさや・長ねぎ	砂糖・しらたき・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
9月	ちくわの磯辺揚げ・三色ナムル・みそ汁・果物	ちくわ・胃のり・わかめ・豆腐・巻麩・みそ	ほうれん草・人参・もやし・果物	小麦粉・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・だし汁	なめしごはん
10火	中華丼・キャベツの塩昆布あえ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ・昆布	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・長ねぎ・えのき・果物	油・ごま油・片栗粉	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
11水	みそラーメン・ふかし野菜・果物	豚肉・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・もやし・キャベツ・しょうが・コーン・果物	ごま油・マヨドレ・じゃがいも・さつまいも	酒・しょうゆ・中華だし・塩	ちゃんぽん麺
12木	【食育の日】 白菜のシチュー・切干大根のごまサラダ・果物	鶏もも肉・牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・切干大根・きゅうり・もやし・果物	すりごま・じゃがいも・油・マヨドレ・砂糖	ホワイトルーフ・シチューミックス・しょうゆ	クロワッサン
13金	【クリスマス音楽会のため、きゅうしょくはありません】					
16月	親子丼・春雨サラダ・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・ローズハム・わかめ・みそ・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・えのき・キャベツ・果物	砂糖・油・春雨・ごま油	だし汁・しょうゆ・塩・若・酢	ごはん
17火	【もちつき】 ピピンパ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・みたらし団子	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン	ごま油・砂糖・すりごま・油・白玉・片栗粉	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
18水	【給食最終日】 ほうとううどん・即席漬け・果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・昆布	大根・きゅうり・かぼちゃ・しめじ・長ねぎ・小松菜・かぶ・人参・果物		だし汁・塩	うどん
19木	【午前保育】 カレーライス・切干大根とツナのサラダ・牛乳・果物	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢・塩	ごはん
20金	【午前保育】 サバの塩焼き・小松菜のごま和え・みそ汁・動物ゼリー	サバ・みそ・わかめ	小松菜・人参・大根・もやし・フルーツ果汁	砂糖・すりごま・じゃがいも	塩・だし汁・しょうゆ	ごはん
23月	【午前保育】 チキンカツ・ひじきサラダ・みそ汁・果物	鶏肉・ひじき・ツナ缶・巻麩・豆腐・みそ	ほうれん草・れんこん・しめじ・果物	小麦粉・パン粉・油・マヨドレ	ソース・しょうゆ・だし汁	ごはん
24火	冬休み ハンバーグ・ポテトサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ウインナー	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・果物	油・パン粉・じゃがいも・マヨドレ	塩・ケチャップ・コンソメ	ロールパン
25水	冬休み 鶏の唐揚げ・クリスマスサラダ・白菜のスープ・キラキラゼリー	鶏もも肉・ベーコン	しょうが・ブロッコリー・人参・コーン・白菜・玉ねぎ・フルーツ果汁・果物	片栗粉・油・マヨドレ	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	わかめごはん
26木	冬休み 赤魚のみそマヨ焼き・野菜のごまがらめ・さつまいものみそ汁・果物	赤魚・みそ・わかめ	キャベツ・きゅうり・人参・えのき・果物	砂糖・マヨドレ・ごま油・いりごま・さつまいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
27金	冬休み すき焼き風煮・キャベツのおかか和え・大根スープ・果物	豚肉・焼き豆腐・かつお節・鶏ひき肉	白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのき・小松菜・キャベツ・きゅうり・大根・しょうが・果物	しらたき・砂糖・油	しょうゆ・酒・みりん・だし汁・塩・中華だし	ごはん

☆子どもの窒息事故に注意しましょう☆

噛んだり飲み込んだりする機能が未熟な幼児は、食品による窒息事故に注意が必要です。
窒息事故は、子どもの動き（泣く・遊ぶなど）や姿勢が原因で起こることがあります。
これからクリスマスや年末年始とイベントが続く、何かと慌ただしい時期になりますが、食事の時は、子どもが落ち着いて正しい姿勢で食べているか見守りましょう！



★子どもの食事の見守りポイント★

- 正しい姿勢で座っているか
- 子どもの口に合った量か（つめ込んでいないか）
- よく噛んで食べているか
- 口の中の物を飲み込んでから次の一口をいれているか
- 食事中に驚かせたりしていないか
- 眠い時に無理に食べさせていないか
- 泣いたり、笑ったりした後、食べ物を詰まらせていないか
- 汁物などの水分を適度に口にしているか
- 食事後、口の中に食べ物が残っていないか

食育の日 【白菜のシチュー】

今月の食育の日は、今が旬の白菜を使ったシチューです。
具材をスープで煮たら、牛乳・シチューミックスを加え、塩で味を調えます。
仕上げにホワイトルーフでとろみをつけたらできあがりです◎
給食では鶏肉を使用していますが、鮭やタラなどの魚を具材にしてもおいしくできます。

* 献立内容を変更する場合があります。
* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
* メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。