



12月給食だより

2022.12
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう			ないよう				
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいず シュマイ	ぶたにく バター	じゃがいも バター	たまねぎ コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	カットトマト	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
2	きん	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	すりみあげ ブロッコリー トマト みそしる	すりみ ひじき わかめ	とうふ たまご にぼし	かたくりこ	にんじん ねぎ えのきだけ	ごぼう ブロッコリー だいこん ねぎ	コーン トマト ねぎ	ぎゅうにゅう みかん
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
5	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	さんまのオレンジに ごまあえ みそしる	さんまのオレンジに とうふ にぼし	ごま さつまいも	ほうれんそう はくさい	キャベツ たまねぎ	にんじん しめじ		ぎゅうにゅう りんご
6	か	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	ぶゆやさいかレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	さといも バター	たまねぎ だいこん バナナ	にんじん みかんかん りんご パインかん	ねぎ ももかん パインかん	ぎゅうにゅう ごまむしパン
7	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	マーボーだいこん しらすあえ はるまき	ぶたひきにく はるまき	しらす	かたくりこ	だいこん たけのこ もやし	たまねぎ にんじん	しょうが ほうれんそう	ヨーグルト あじつげさかな クラッカー
8	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さかなのムニエル きんときまめ ワタンスープ ブロッコリー	さかな	かまぼこ	こむぎこ バター ワタタン	きんときまめ にら もやし	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ		おちゃ うめおにぎり
9	きん	ぎゅうにゅう みかん	パン	やきそば ブロッコリー やさいスープ	ぶたにく		やきそばめん かたくりこ	キャベツ ブロッコリー コーン	にんじん ブロッコリー あおな	もやし はくさい	ミルク ソフトサラダ
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
12	げつ	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	いりとうふ ブロッコリー みそしる	とうふ たまご	とりひきにく にぼし	しらたき	しいたけ グリーンピース しめじ	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん	ぎゅうにゅう おれんじふうみの いもようかん
13	か	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	しろみさかなフライ おひたし ミルクみそしる	さかな あおのり とうふ かつおぶし	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん ねぎ	ほうれんそう たまねぎ	ごぼう	ミルク チーズおかし
14	すい	ぎゅうにゅう グリケット	ごはん	おやくこに ひじきサラダ みかん	たまご とうふ かつおぶし ひじき	かまぼこ とうふ ハム	じゃがいも	たけのこ しいたけ キャベツ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ みかん	ココアミルク ハッピーターン
15	もく	ぎゅうにゅう まがりせんべい	パン	きつねうどん ちくわのいそあげ ポイルやさい	うすあげ たまご かつおぶし あおのり	かまぼこ だしこんぶ ちくわ	うどん こむぎこ	ねぎ にんじん	たまねぎ ブロッコリー		ミルク ゼリー
アレルギーフリー のひ											
16	きん	とうにゅう えひまんげつ	ごはん	とりくつてりやき いそあえ けんちんじる	とりにく とうふ	のり にぼし	さといも ごまあぶら	はくさい もやし ごぼう	こまつな しいたけ ねぎ	しょうが にんじん	とうにゅう バナナ
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう	ぼうチーズ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
19	げつ	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	おでん なっとうあえ バナナ	さつまあげ だしこんぶ なっとう	たまご かつおぶし	こんにやく さといも	だいこん きりほしだいこん	にんじん バナナ	ほうれんそう	ココアミルク やさいスティック
20	か	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	やきざかな ひじきに やさいじる	さかな さつまあげ	ひじき ぶたにく		にんじん だいこん	いんげん ねぎ	はくさい	ぎゅうにゅう みかん
21	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせん	ごはん	ピラフ もみのきハンバーグ ブロッコリー トマト ビタミンACEスー	とりひきにく ハンバーグ ベーコン	ハンバーグ バター ごま		にんじん ブロッコリー たまねぎ	コーン トマト ほうれんそう	グリーンピース キャベツ	やさいジュース ケーキ
とうじ											
22	もく	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ほうれんそういりオムレツ かぼちゃのにも みそしる トマト	たまご うすあげ	わかめ にぼし		ほうれんそう だいこん ねぎ	かぼちゃ にんじん	トマト えのきだけ	ミルク ハムてつり クッキー
23	きん	ぎゅうにゅう ハムてつり ウエハス	パン	やさいらーめん さざなみあえ ポイルウイナー	ぶたにく ウイナー	さざなみ	ちゅうかめん	キャベツ メンマ もやし	にんじん ほうれんそう	コーン ねぎ	ミルク どうぶつケット

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう			ないよう				
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
26	げつ	ぎゅうにゅう うすやしきサラダ	ごはん	かぶのクリームに ツナ サラダ にくだんこ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にくだんこ	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	にんじん かぶ	しめじ はくさい	おちゃ ぜんざい
27	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ハヤシライス ブロッコリー すのもの	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム		たまねぎ コーン キャベツ	にんじん しめじ きゅうり	ピーマン ブロッコリー	ぎゅうにゅう みかん
28	すい	ぎゅうにゅう ブリッツ	パン	としこしょうどん キョーザ きりほしあえ	うすあげ わかめ だしこんぶ ぎょうざ	かまぼこ とりささみ かつおぶし	うどん	ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きりほしだいこん	にんじん	まめびよココア ゆきのやど
29	もく		パン	ナポリタン ブロッコリー コンソメスープ	ウイナー		スパゲティ	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ キャベツ	ピーマン しめじ	おちゃ おかし
30	きん	ぎゅうにゅう かきもち	パン	ホットドック ぎゅうにゅう フルーツ	ウイナー	ぎゅうにゅう	パン	キャベツ	フルーツ		ぎゅうにゅう とんがりコーン

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥するうえ、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事やバランスのよい食事をとって免疫力をつけ、年末年始を元気に過ごしましょう。



[12/22]冬至



冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンEやCなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かせ予防に食べたい食品です。

免疫力UP! ビタミンACEスー

【材料】 1人分

【作り方】

- キャベツ 20g
- たまねぎ 20g
- こまつな 10g
- にんじん 8g
- ベーコン 8g
- コンソメ 適宜
- いりごま 少々
- 塩・こしょう 適宜

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①とコンソメを入れて煮込む。
- ③仕上げに塩、こしょうで味を整え、こまをふる。

*ベーコンの代わりにビタミンAやEを含む卵を入れてもいいですね。色合いもきれいに仕上がります。

みかんのかわむきできるかな?

子どもは、周りの大人の行動をまねて、さまざまなことを学んでいきます。しかし、はじめからすぐにできるようになるわけではないので、やりたい気持ちを大切にしながら、あきらめずにくり返し伝えていきます。子どもは直接体験が豊富なほど自信を持ち、新しいことに意欲を持つようになります。

脳の発達のためには、左右の手を使い、一緒に動かす動作をすることが大切です。そこで、冬が旬のみかんを使って、皮むきを試してみるのもいいですね。

①

みかんのおしり側に親指を立てて、穴を開けます。はじめのうちは、穴を開けるのをおとなが手伝います。

②

慣れないうちは、皮がちぎれてもよいので、そっとめくりながら、むいていきます。

③

むくのが上達してきたら、皮を持ち上げずに、親指を皮と実の間にに入れて、少しずつむいていきます。

④

実をつぶさないように注意して、皮が花の形になるようにやさしく、ゆっくりむきます。