

## 令和5年 12月 給食だより

これから季節はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。

風邪などで体調を崩さないように、栄養たっぷりの食事をとって、

元気に冬を過ごしましょう。

### 給食目標

『寒さに負けない元気な体を作ろう』

☆風邪を予防するには、バランスよく、偏りのない食べ方をするのが大切です。

まずは、「たんぱく質」「ビタミン、ミネラル」「炭水化物、脂質」の働きをイメージしやすい赤・黄・緑にグループ分けします。

分かりやすくすることで子ども達も食べ物の働きに興味を持ちやすく、食べる意欲にも繋がります。



赤(タンパク質)

血や肉を作る。

(食品例)肉、魚介類、卵、大豆、乳製品



黄(ビタミン、ミネラル)

体の調子を整える。



緑(炭水化物、脂質)

働く力や熱になる。

(食品例)穀物、芋類、砂糖、油脂

### 【餅つき】

12月14日(木)



・鶏肉のさっぱり煮

・ステイックきゅうり

・豚汁

・みかん

### 【おやつ】

・お茶

・せんざい



### <献立表>



日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	金	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	牛乳 スキム入り 大学芋	パン 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ コーンと人参の和え物 ささみと根菜の煮物
2	土	シーフードナポリタンスパゲティ えのきスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	ごはん スープ 玉ねぎのツナ煮物 ささみと人参の和え物
16					
4	月	ポトフ ほうれん草のマヨネーズ和え みかん	お茶 オレンジゼリー	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物
18					
5	火	魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きのこの味噌汁	ミルクココア バナナ リップ	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と小松菜の煮物 玉ねぎと人参の和え物
19					
6	水	チキンカツ きゅうりとりんごのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうりとりんごの和え物
20					
7	木	魚のムニエル 南瓜の煮物 卵スープ	お茶 フレーツヨーグルト	ごはん 牛乳 ビスケット	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参と南瓜の和え物
21					
8	金	牛ひき肉と豆のケチャップ煮 オニオンスープ	お茶 コーンおむすび	パン ヨーグルト	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参とコーンの和え物
9	土	肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと人参の煮物 胡瓜と人参の和え物
23					
11	月	肉とごぼうの炒め煮 大根とツナのサラダ もずくのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	ごはん 牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと大根の煮物 ツナと人参の和え物
25					
12	火	魚の変わりフライ ほうれん草の海苔和え 大根の味噌汁	牛乳 蒸しパン	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と大根の煮物 ほうれん草と人参の和え物
26					
13	水	白菜と肉団子のスープ煮 おからサラダ みかん	お茶 お好み焼き	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ ささみと人参の煮物 白菜とコーンの和え物
27					
28	木	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮 南瓜の味噌汁	牛乳 りんご	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ 南瓜と人参の和え物 魚とひじきの煮物

※行事等で献立が変わることがあります。

### お弁当の日

12月15日(水)