

給食だより

2022年12月
あけぼのこども園

～行事食をたのしもう～

クリスマスにおおみそかと、楽しみがいっぱいの12月。家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理をより一層おいしく感じることにもつながります。ケーキ作りをしたり、おおみそかにおいしい物を食べながら家族団らんの時間を過ごしましょう。

		12月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	木	コーンシチュー チキンナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
2	金	タンダーチキン 子和え 小松菜ごま和え	お菓子	フレンチトースト
3	土	さんまみりん焼き もやし炒め フロッコリーおかか和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
4	日	休日		
5	月	焼き魚(ほっけ) ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ	フルーツポンチ
6	火	さつま汁 ししゃもフライ マカロニサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
7	水	煮込みハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草なめたけ和え	お菓子	焼きいも
8	木	焼き鮭 春雨ツナ炒め フロッコリーサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
9	金	ポークカレー アジフライ コールスロー フルーツ	お菓子	バタースティック
10	土	豚汁 えびしゅうまい スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	日	休日		
12	月	親子煮 肉しゅうまい 春雨マヨサラダ しらすふりかけ フルーツ	フルーチェ	お菓子
13	火	しょうが焼き 子和え 小松菜ごま和え	お菓子	バナナケーキ
14	水	せんべい汁 エビフライ ごぼうサラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	木	赤魚みぞ焼き もやしたらこ炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ	お菓子	ココアシフォンケーキ
16	金	カツ煮 スパゲティサラダ つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
17	土	いもっこ汁 チーズはんぺんフライ キャベツサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
18	日	休日		
19	月	かじきカレー揚げ ひじき煮 ほうれん草ごま和え	お菓子	お菓子
20	火	すきやき風煮 ギョーザ もやしツナ和え しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	水	たらマヨ焼き おから炒め 小松菜かぼちゃ和え フルーツ	お菓子	さつまいもクッキー
22	木	かぼちんちゅう 白身魚フライ コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
23	金	豆腐おろしハンバーグ ひとロスパ もやし中華和え	お菓子	アップルパイ
24	土	第46回 お遊戯会
25	日	休日		
26	月	お誕生会 カレーピラフ ローストチキン ポテトサラダ フルーツ	...	クリスマスケーキ
27	火	ちくわ納豆 春雨豚肉炒め フロッコリーおかか和え	ヨーグルト	お菓子
28	水	チキンカレー ケチャップウインナー マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
29	木	年末休暇		
30	金	年末休暇		
31	土	年末休暇		

《脂質のおはなし》

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には体内でとても大切な役割を担っています。

★脂質のはたらき

体を動かす
エネルギー源

体温を保持し
臓器を守る

脳や神経系の
機能を保つ



★上手な脂質のとり方

- 食品の選び方で健康に悪い脂質を減らす

主食は「パン」
より「米」

主菜は「肉」
より「魚」

おやつは「洋風」
より「和風」



- 良い油(オリーブ油・なたね油)を上手に活用

トマトとオリーブ油を加えて簡単ピラフ

①炊飯器に米2合と角切りにしたトマト(中1個)を入れて普通の水加減にする。



②オリーブ油小さじ2・コンソメ小さじ1を加えて普通に炊飯する。



～和食の日メニュー紹介



11月24日はだしを使った和食献立でした。すまし汁は、カツオと昆布のWだし♪

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。