

給食だより

2023年12月 あけぼのこども園

～行事食をたのしもう～

今月は、冬至やクリスマス、大晦日と行事がたくさんあります。行事食をとおして食への興味が深まるように、親子でクリスマスケーキ作りをしたり、大晦日においしいものを食べながら家族団らんの時間を過ごしましょう。

給食では21日の冬至に「かぼちゃの甘煮」、25日のクリスマスお誕生会にクリスマスメニューを予定しています。おたのしみに♪



		12月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	金	かしき照り焼き きんぴられんこん 小松菜ごま和え	お菓子	お菓子
2	土	鶏みそマヨ焼き ひじき煮 中華春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
3	日	休日		
4	月	カツ煮 スパゲティサラダ つけ野菜	お菓子	パンゼリー
5	火	骨ごとサンマ煮 だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子	やきいも
6	水	せんべい汁 ギョーザ ごぼうサラダ フルーツ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
7	木	親子煮 はんぺんフライ ほうれん草なめたけ和え フルーツ チーズ納豆	フルーチェ	お菓子
8	金	れんこんバーグ 和風ひとロスパ 小松菜サラダ	お菓子	バタースティック
9	土	豚汁 肉しょうまい もやし和え物 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	日	休日		
11	月	焼き魚(ホッケ) 大根とほろ煮 ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子	スイートポテト
12	火	白菜ベーコンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
13	水	鶏肉パン粉焼き 子ねえ フロッキーおかかかえ	お菓子	カルピスゼリー
14	木	タラマヨ焼き さつまいもの甘辛炒め 小松菜和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
15	金	千キンカツ おから炒め もやしハム和え	ヨーグルト	カルシウムトースト
16	土	お遊戯会
17	日	休日		
18	月	さつまい 春巻き もやし和え物 フルーツ しらすふりかけ	お菓子	お菓子
19	火	キャベツしょうまい 春雨ツナ炒め 小松菜なめたけ和え	お菓子	さつまいもドーナツ
20	水	さば味噌煮 もやしたらこ炒め フロッキーサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	木	すき焼き風煮 ナゲット キャベツツナサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
22	金	バラ焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草かぼちゃ和え	お菓子	クリームサンドパン
23	土	きのこカレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	日	休日		
25	月	クリスマスお誕生会 ホットドッグ ひとロスパ ポテトサラダ フルーツ	...	クリスマスケーキ
26	火	ししゃもフライ タルタルソース ひじき煮 もやしささみ和え	フルーチェ	お菓子
27	水	野菜の肉巻き きんぴらごぼう マカロニサラダ	お菓子	フルーベリーカップケーキ
28	木	ちくわ納豆 だし巻き卵 ほうれん草おかかかえ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
29	金	年末休暇		
30	土	年末休暇		
31	日	年末休暇		

《甘い食べ物の適量》

砂糖は料理のおいしさにつながる食材ですが、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎると生活習慣病のリスクが高まります。

＜飲み物・菓子に含まれる糖類の量＞

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g
1日の推奨量: 16g (子ども)				

★砂糖の摂取量を減らすポイント

□甘い飲み物を避ける

飲み物は、お茶か水にしましょう。

□甘いおやつを減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。

□朝食を和食にする

パンには砂糖が使われています。「ごはん+納豆+みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取することがなく健康的です。

□加工食品をなるべく使わない

加工食品には、「糖類(砂糖・液糖)」が使われています。思いがけずたくさん摂取してしまうこととなります。



10/31 ハロウィン行事食
ハロウィンクッキー

11/24 和食の日
だし献立



※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。