

2023.11.29

12月 給食だより

社会福祉法人 見真会 明光保育園 担当栄養士 酒井

日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき			日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき		
				ひよこ 赤 桃	白 青 桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	カ・体温 のもとになる	体の調子 を整える	ひよこ 赤 桃	白 青 桃	赤 ひよこ					血・肉・骨 をつくる	カ・体温 のもとになる	体の調子 を整える						
1	金	ごはん すき煮 みかん 里芋のごまみそ煮	630 kcal	牛乳 ほうれん草 ビスケット	牛乳 クレープ		牛肉 みそ 焼き豆腐	米 里芋 砂糖 糸こんにゃく ごま	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ みかん	16	土	クロワッサン メンチカツ レタスサラダ パナナ 牛乳	512 kcal	牛乳 ひじきと 青のり せんべい	お菓子	かぼちゃ クッキー	鶏肉 白す干し ワカメ 卵 牛乳	クロワッサン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ レタス バナナ						
2	土	豚丼 パナナ 牛乳 ちくわとわかめの酢の物	595 kcal	牛乳 6つの 野菜ボーロ	お菓子	玄米 ぼんせん	豚肉 ちくわ わかめ 白す干し	米 じゃが芋 砂糖	グリーンピース 人参 玉ねぎ バナナ	17	日	休日保育													
3	日	休日保育											18	月	麦ごはん うま煮 みかん かぶのごま酢和え	542 kcal	牛乳 ジャム トースト	牛乳 せんべい	牛乳 6つの 野菜ボーロ	鶏肉 焼き豆腐	米 じゃが芋 砂糖 ごま 麦	いんげん 人参 かぶ みかん			
4	月	ハヤシライス みかん 蒸し魚の和風サラダ	572 kcal	牛乳 シュガー トースト	牛乳 せんべい	牛乳 ひじきと 青のり せんべい	牛肉 赤魚 みそ 粉ミルク	米 砂糖 油	マッシュルーム 玉ねぎ とまと きゅうり レタス 人参 みかん	19	火	食パン 鱈フライ パスタサラダ パナナ	657 kcal	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 スノーボール		鰯 卵 ツナ わかめ	食パン ジャム 砂糖 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ バター マーガリン	キャベツ 人参 きゅうり パナナ						
5	火	食パン ささみフライ トマトと卵のスープ パナナ	525 kcal	牛乳 小魚 すなっく	ヨーグルトムース		ささみ ベーコン 卵 生クリーム ヨーグルト 練乳	食パン ジャム 油 小麦粉 パン粉 砂糖	とまと レタス パセリ パナナ	20	水	ごはん みかん 千切りポテトの中華味付け ほうれん草としめじのみそ汁	539 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 ビスコ		牛肉 みそ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ いんげん ねぎ みかん						
6	水	ごはん 炒り豆腐 もやしの酢の物 みかん	621 kcal	牛乳 チーズ	Caせんべい		合挽きミンチ 豆腐 白す干し ちくわ 卵	米 ごま 砂糖	人参 もやし 干しいたけ ねぎ みかん	21	木	天ぷら丼 みかん 春雨ときゅうりのサラダ	584 kcal	牛乳 鉄入り ビスケット	クリスマスデザート せんべい		ちくわ 卵 ハム	米 小麦粉 油 春雨 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン 大葉 みかん						
7	木	焼きうどん パナナ えのき入りかきたま汁	606 kcal	牛乳 枝豆 ビスケット	牛乳 ジャム蒸しパン		豚肉 卵 牛乳	うどん 片栗粉 油 ホットケーキMIX ジャム	えのき キャベツ ピーマン もやし 人参 ねぎ バナナ レーズン	22	金	かけうどん パナナ かぼちゃの煮物 冬至	643 kcal	牛乳 ミルク ウエハース	牛乳 小松菜と人参 のケーキ		豚肉 牛乳 鶏ミンチ 卵	うどん 砂糖 油 ホットケーキMIX	ほうれん草 人参 玉ねぎ 白ねぎ かぼちゃ 小松菜 いんげん パナナ						
8	金	大根の炊き込みごはん 魚の包み焼き みかん 豆腐と白菜のみそ汁	526 kcal	牛乳 マンナ ウエファー	牛乳 ビスケット	牛乳 えびと 青のり せんべい	たら 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 マヨネーズ	大根 人参 白菜 大根菜 白ねぎ ねぎ みかん	23	土	塩焼きそば とまと パナナ	680 kcal	牛乳 えびと 青のり せんべい	お菓子	マンナ ウエファー	豚肉 牛乳	中華そば	キャベツ もやし ピーマン 人参 とまと パナナ						
9	土	ロールパン レタスサラダ オムレツ パナナ 牛乳	乳児 418 kcal	牛乳 かぼちゃ 人参リング	お菓子	英文字 ビスケット	卵 チーズ ワカメ 白す干し 牛乳	ロールパン 油 ジャム バター	レタス パナナ	24	日	休日保育 クリスマス会													
10	日	休日保育 生活発表会											25	月	カレーチャーハン みかん 鶏肉のからあげ ブロッコリーサラダ	714 kcal	牛乳 豆乳ココア クッキー	牛乳 クリスマス パンケーキ	ウインナー 鶏肉 卵	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ピーマン みかん				
11	月	ごはん 呉汁 みかん 赤魚の煮付け	597 kcal	牛乳 ソフトな 小魚せん	牛乳 せんべい	牛乳 ポテトと ほうれん草 せんべい	赤魚 大豆 みそ	米 里芋 砂糖 ごま油	ごぼう 大根 人参 干しいたけ ねぎ 昆布 いんげん みかん	26	火	ミルクうどん パナナ じゃが芋ソテー	631 kcal	牛乳 ポテトと ほうれん草 せんべい	牛乳 フレンチトースト		豚肉 牛乳 ベーコン 卵	うどん じゃが芋 食パン 砂糖 マーガリン 油	人参 ピーマン 玉ねぎ パセリ バナナ						
12	火	食パン マカロニサラダ ハッシュドミートボール バナナ	657 kcal	牛乳 ごま せんべい	牛乳 キャロット パンケーキ		豚ミンチ 卵 ソーセージ	食パン ジャム バター マカロニ マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 砂糖 ホットケーキMIX 油	ごぼう ブロッコリー れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ りんご ほうれん草 パナナ	27	水	ごはん みかん れんこんと豆腐揚げ 春雨とさくらげのスープ	574 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ 人参リング	えび 豆腐 ベーコン 卵	米 片栗粉 油 春雨 ごま油	れんこん ねぎ 人参 さくらげ みつば 玉ねぎ みかん						
13	水	根菜の五目ごはん 高野豆腐の含め煮 ふわふわスープ みかん	533 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 デニッシュカスタード		高野豆腐 卵 鶏ミンチ 油揚げ はんぺん	米 こんにゃく 油 砂糖	ごぼう れんこん いんげん みつば 白菜 人参 大葉 ねぎ みかん	28	木	食パン 鮭の香草焼き コーンスープ レタス パナナ	578 kcal	牛乳 デニッシュ カスタード	牛乳 ビスケット	牛乳 ごま せんべい	鮭 粉ミルク	食パン ジャム 小麦粉 バター	オレガノ パセリ 玉ねぎ 人参 コーン レタス バナナ						
14	木	みそうどん パナナ ゆかりあえ	658 kcal	牛乳 いちご みるく クッキー	牛乳 ポパイクッキー		鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 白す干し みそ	うどん バター ホットケーキMIX 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ 白ねぎ ゆかり きゅうり バナナ	29	金	年末年始 休園日													
15	金	ごはん 鶏肉のみそ炒め キャベツときゅうりのごま 酢和え みかん	556 kcal	牛乳 きなこ トースト	ヨーグルト		鶏肉 わかめ 白す干し みそ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン みかん	30	土	年末年始 休園日													

12月の予定

- 9日(土) 生活発表会 (白・青・黄組)
- 12日(火) 生活発表会ごっこ
- 22日(金) 冬至
- 24日(金) お誕生日会
- クリスマス会

●27日(水) お正月を迎える会 大掃除

今月の栄養平均

幼児	エネルギー
	596.6kcal

↑ **インフルエンザやノロウイルスなどの感染症に注意しましょう!!**

↓

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

お誕生日会

10月30日(月)白・青・黄組の園児は、3チームに分かれて、異年齢で給食を食べました。いつもとは違う環境で楽しく食べました。

きぐみ



あおぐみ



しろぐみ



さつまいもの茶巾くん

10月30日(月)白・青組の園児は、旬のさつまいもで作った茶巾に、お菓子で飾り付けをしました。自分で食べられる量のお菓子を選び、かわいく飾り付けができました。

あおぐみ



おいしかった!

しろぐみ



かわいくできたよ!

いい歯の日のつどい



11月8日(水)白・青・黄組の園児に対して、栄養士と保育士が健康な歯が成長にとって大切なことと歯型の模型を使って、歯磨きの仕方を伝えました。

そのあと、歯を強くするための「はっけよいアニマル体操」という体操を行いました。この体操は、歯だけではなく、全身をしっかりと使った健康体操にもなっています。

今、保育の中でも取り入れています。



動画を見ながら体操しました!

はみがきの仕方をしっかり見ていました!

