



# 12月の給食だより



## 12月の献立表

日/月	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
14 月	牛乳 丸ボーロ	親子汁 ごまサラダ・ゆかり御飯		バナナ・マカルト 魚肉ソーセージ
1 火	お茶 揚げせんべい	魚の味噌マヨネーズ焼き・豆腐の味噌汁 キャベツときゅうりの昆布和え (1・16日)		牛乳 バウムクーヘン
2 水	お茶 ホームパイ	南瓜のそぼろ煮 白菜の土佐和え		ミルク カレー蒸しパン
3 木	バナナ	味噌おでん 三色酢の物		お茶 さつま芋入りぜんざい
4 金	お茶 白い風船	魚のカレー揚げ ほうれん草とハムのサラダ・もずくスープ		ヨーグルトフルーツ添え ぼりんこせんべい
5 土	お茶 ミニサラダせんべい	ミートスパゲティ 野菜ジュース		牛乳 パン
7 月	牛乳 ぼたぼた焼きせんべい	のっぺい汁 和風サラダ		ミルク りんご・コアラのマーチ
8 火	みかん缶	魚のごま焼き・小松菜のおかか和え 大根と油揚げの味噌汁		牛乳 ベジたべる
9 水	お茶 味しらべせんべい	高野豆腐の卵とじ わかめときゅうりの酢の物		みかん ココナッツサブレ
10 木	お茶 クッキー	鶏の唐揚げ・マカロニサラダ ジュリアンスープ		牛乳 チョコチップマフィン
11 金	牛乳 動物ビスケット	ピーンズカレー りんごドレッシングサラダ		ミルク たまごサンド
12 土	ミニゼリー	味噌ラーメン りんご		牛乳 パン

\*都合により献立を変更する場合があります。

## お誕生会のメニュー

- 12月15日(火)  
ホットドック  
スパゲティサラダ  
オニオンスープ  
みかん缶  
プリンアラモード  
未満児：324kcal  
以上児：408kcal

## バイキングのメニュー

- 12月9日(水)  
ピラフ  
ローストチキン  
ポテトサラダ  
コンソメスープ  
イタリアンスパゲティ  
未満児：291kcal  
以上児：382kcal

## お弁当の日 12月18日(金)

## 令和2年12月1日 とほく認定こども園

### お楽しみ行事披露



バイキングはキノコごはん。  
おひつの蓋を取ったらいよいよ  
いがしてきます。早く食べた  
いなあ



今年度初めての祝吉郡元公園  
です。お天気も良くなり、広  
い公園でのお弁当は気持ちよ  
くて格別です。



「いただきます・ごちそうさま」  
食べ物にかかわる生き物や人々  
に感謝の気持ちを込め、頂くこと  
の喜びの気持ちを話しました。



日本の四季に合わせていろん  
な行事があり、その時にいた  
だく行事食の意味や願い、種  
類について話しました。



### 楽しい行事を元気な体で!

今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちに  
とって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっ  
ぶりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。



※ 手洗いうがいをしっかりして、コロナ感染対策にも気を付けましょう。※  
・欧米には「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがある程、りんごには多  
くの栄養価が含まれています。動脈硬化・糖尿病など生活習慣病の予防にも効果的。  
特にりんごの皮の栄養価は高いので、皮ごと丸かじりするとよいです。