



### 12月の献立表

# 12月の給食だよ!



| 日/月       | 未満児おやつ            | 副食   | 食       | 3時のおやつ               |
|-----------|-------------------|--|---------|----------------------|
| 11月25日    | 牛乳<br>サブシ         | 春雨の肉団子スープ<br>スパゲティサラダ                          |         | バナナ・こつぶっこ<br>棒チーズ    |
| 12(誕)月26日 | お茶<br>エリーゼ        | 魚の味噌マヨネーズ焼き<br>もやしと小松菜のごま和え・<br>じゃがいもとキャベツの味噌汁 | (8・26日) | ミルク<br>芋ぜんざい (8・26日) |
| 水         | お茶<br>うす焼きサラダせんべい | 南瓜のそぼろ煮<br>白菜の昆布和え                             |         | ミルク<br>りんごケーキ        |
| 木         | みかん               | ハヤシライス<br>ブロッコリーの三色サラダ                         |         | 牛乳<br>じゃがいものチーズガレット  |
| 金         | 牛乳<br>白い風船        | 魚のコーンクリーム焼き・三色酢の物<br>トマトスープ                    |         | フルーツヨーグルト和え          |
| 土         | お茶<br>ロアンヌ        | ミートスパゲティ<br>オレンジジュース                           |         | 牛乳<br>パン             |
| 月         | お茶<br>源氏パイ        | 五目味噌汁<br>和風サラダ                                 |         | 牛乳<br>ココアちんすこう       |
| 火         | お茶<br>ベジたべる       | 魚のりんごソースかけ・ほうれん草の白和え<br>豆乳味噌汁                  |         | みかん<br>ぱりんこせんべい      |
| 水         | バナナ               | 高野豆腐の卵とじ<br>ひじきとキャベツのサラダ                       |         | ミルク<br>ふわうま          |
| 木         | 牛乳<br>クッキー        | 八宝菜<br>パンサンクスー                                 |         | ミルク<br>千草卵焼き         |
| 金         | お茶<br>星たべよせんべい    | 鶏のから揚げ・マカロニサラダ<br>かきたま汁                        |         | 牛乳<br>カスタードケーキ (22日) |
| 土         | お茶<br>丸ボーロ        | カレーうどん<br>りんご                                  |         | 牛乳<br>パン             |

\*都合により献立を変更する場合があります。

## の誕生会のメニュー

- 12月12日(火)  
ケチャップライス  
ウィンナーソテー  
コーンスローサラダ  
コーンクリームスープ  
未満児: 389kcal  
以上児: 487kcal

## バイキングのメニュー

- 12月6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  
未満児: 371kcal  
以上児: 454kcal

## お弁当の日

12月15日(金)



### \* 新し一年に向けての準備 \*

12月は、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて冬のゆず湯やおせち作り大晦日のひとときで家族ゆっくりと過ごす時間もとてもいいですね。

### ～冬至の七種～

なんきん(南瓜)、きんかん、れんこん、にんじん、きんなん、かんてん、うんどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たぐさんの「ん三運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、南瓜は栄養面からも冬至の定番食材になっています。

令和5年12月1日  
とほく認定こども園・分園

## お楽しみ行事



分園のバイキング。分園をそろそろ卒園する子ども達。4月からは本園の子ども達と一緒に活動します。

ピラフにグラタン…バイキングのメニューは大好きな食べ物並び、どれくらい食べようかと迷います。



今は機械で脱穀も早く終わりますが、昔のように手作業で脱穀を体験しました。さあ、次はいよいよ羽釜でご飯を炊きます!

旬の食べ物の白黒の断面図を見て、何かを当てるクイズ。そのあとにカラーの断面図を並べて正解を知り、秋と冬の旬に分けていきました。



今日の給食に使われているのは? 黄・赤・緑色の食材がバランス良く入り、栄養の多さに気づき、料理への関心が高まったようです。