

# 12月 給食だより

令和2年11月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

## “規則正しい食生活をしましょう”

寒くなるとつい部屋の中で過ごしがちになり、朝もなかなか布団から出られなくなるのは子どもも同じです。早寝・早起きの習慣をつけて続けること。一日三食をきちんと食べること。そして、部屋の換気やマスクの着用にも十分気をつけ、元気に年末年始を過ごせるように心がけましょう。



### 朝ごはんを食べよう!

- 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



### 【オレンジケーキ】



《材料》  
 ホットケーキミックス ……150g  
 生クリーム ……30g  
 卵 ……2個  
 マーメイドジャム ……130g

《作り方》  
 ①ホットケーキミックスに卵を入れて混ぜる。  
 ②①にマーメイドジャムを加えてさらに混ぜる。  
 ③生クリームを加え、混ぜる。  
 ④生地を型に流し入れ、180℃で15分焼く。

### おやつとの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度) です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べただけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の間 (3時) にとる
- 食事の直前には与えない

## 12月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	火	お話し会	さけのマヨネーズやき・くだものちんげんさいのソテー		鮭・玉ねぎ・人参・コーン・ほうれん草 チンゲン菜・しめじ・色板・ベーコン	
2	水	体操教室	オムレツ くだものハムサラダ	アメリカンドッグ	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵・チーズ・牛乳・コンソメ・コーン キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・ウインナー・ホットケーキミックス・卵・牛乳	
3	木		すぶた くだものゆでたまご のりのつくだに		豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸 パイン缶・土生姜・卵・海苔の佃煮	
4	金	ちやいるどすてつ (4・5歳児)	とりのこうみやき・くだものぼくぼくサラダ		鶏肉・玉ねぎ さつまいも・かぼちゃ・きゅうり・ごま	
5	土		ハヤシライス くだものサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
6	日					
7	月	茶道教室	さかなのおうごんやき・くだものキャベツのソテー		メルルーサ・小麦粉・卵・ キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
8	火	和太鼓	こうやどうふのオランダに・くだものこまつなとひじきのあえもの	バナナケーキ	豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉・小松菜 ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・ホットケーキミックス・バター・バナナ・牛乳	
9	水	健康診断	やさしいコロッケ くだものせんざりやさい ミニトマト		じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・合挽ミンチ キャベツ・ミニトマト	
10	木	ミニコンサート 予行	クリームシチュー・くだものキャベツサラダ	ヨーグルト	鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・シチューの素 キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・スキムミルク・バナナ	
11	金	ECC	ぶたにくのみそいため・くだものはるさめのすのもの		豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・ごま	
12	土		ぶたじる くだものこまつなのおひたし		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ 油揚げ・ごぼう・小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
13	日					
14	月		マーボーどうふ くだものちくわのパンこやき		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉・ちくわ・マヨネーズ・パン粉・カレー粉	
15	火		わふうハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・ブロッコリー	ヨーグルト	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 人参・バター・ブロッコリー	
16	水	体操教室	さばのみそに くだものしらあえ	オレンジケーキ	鯖・生姜・豆腐・ほうれん草・人参・板こんにやく・しめじ ホットケーキミックス・生クリーム・卵・マーメイドジャム	
17	木		ごもくまめに くだものこまつなのごまあえ		鶏肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん・筍・ちくわ 干し椎茸・厚揚げ・いんげん・小松菜・ごま・スキムミルク・みかん缶	
18	金	ミニコンサート	ふゆやさいかレー・くだものゆでたまご チーズ		牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根・白菜・福神漬 カレールー・卵・チーズ	
19	土		やきそば くだものみそしる		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・花かつお・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	
20	日					
21	月	総合避難訓練	さかなのしおやき・くだものかぼちゃのそぼろあんかけ		鮭 かぼちゃ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ	
22	火	おひさま文庫 (5歳児)	すきやきふうに・くだものゆでたまご・あじつけのり		牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩 焼き豆腐・青ねぎ・えのき・もやし・卵・味付け海苔	
23	水	誕生会	おかず付き弁当 (0～9歳児) さけごはん・ミートボール・ほうれん草のマヨネーズあえ・ミニトマト・くだもの (0～2歳児)	プリン	鮭・合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・ほうれん草・ちりめん ・マヨネーズ・ミニトマト・プリンミックス・牛乳・みかん・ホイップ	※おかず付き弁当持参 (3～5歳児)
24	木	クリスマス会	とりのからあげ・くだものスパゲッティ・ブロッコリー・ゼリー	クリスマスケーキ	鶏肉・片栗粉・土生姜・スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・マッシュルーム・トマトケチャップ・ブロッコリー・小麦粉・卵・ゼリー	
25	金		としこしょうどん くだものさんしよくおひたし		うどん・牛肉・油揚げ・かまぼこ・卵・青ねぎ ほうれん草・人参・もやし・ちくわ・ごま	
26	土		チャーハン くだものやさしいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	
27	日					
28	月	保育終了	にくじゃが くだものきゅうりのすのもの		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	

※土曜日は完全給食のため、白ごはんはおりません。