

給食だより

12月号 金沢保育園



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられるようになってきました。12月は行事やイベントがたくさんあります。

8日病焼き、9日お大黒様、18日お店屋さんごっこ、22日クリスマスパーティ、25日もちつき会・・・と最後までお楽しみが続きますよ♪体調管理に気を付けて、みんなで盛り上がりましょう！

小学校の給食って
どんな感じ??



昨年度に引き続き、小学校の栄養教諭の先生のお話を紹介します。

- 食事のマナー：食器の持ち方**
食器を持たない→犬食い、指を入れてつまんで持つなどが目立つそうです。
- 食事時間：20分程度**
準備や片付けもあるので食べる時間は限られています。決められた時間内に食べる習慣を！
- 経験不足：食べたことがないものに手を付けようとしない子**
小さい頃からの食経験も大切。
- そら組さんは12月から3月までの間、学校給食について分かりやすく知らせながら、魚の骨を取ったり、個包装のふりかけを開けたり、パック牛乳を飲んだりして、様々な経験をしていきます。
- 就学に向けて少しずつ『自分でできる!』を増やしてあげたいなあと思っています。



離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。

その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。

日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(小魚)	ほっこらタイム(肝油)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	ほっこらタイム(せんべい)
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の甘塩焼き 里芋のそぼろ煮 高野豆腐の含め煮 野菜汁 りんご・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏ささ身のゴマ揚げ かぼちゃの甘煮 ほうれん草昆布和え 豆腐汁 みかん・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ納豆ごはん あったかおでん ゆで卵 バナナ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> オープンサンド(ジャム&マヨネーズ) クラムチャウダー スライスきゅうり チーズ りんご・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん かまぼこ ブロッコリー もやし汁 フルーツ 麦茶
	<ul style="list-style-type: none"> おせんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おせんべい スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> おせんべい 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
【誕生会おやつ♪】	(ゼリー)	《お大黒様》	(ミルク)	(鉄ゼリー)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ウインナー ブロッコリー 小松菜と卵のスープ バナナ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 ブロッコリー 豆腐とワカメみそ汁 りんご 麦茶 	<p>お台所ごはんの日</p> <p>～郷土食・伝統食～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバの小味噌煮 ・白菜のおかか和え ・人参の含め煮 ・鶏肉のすまし汁 ・りんご・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバの小味噌煮 ・白菜のおかか和え ・人参の含め煮 ・鶏肉のすまし汁 ・りんご・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・オムレツ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・病焼き ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
(小魚)	(ゼリー)	(ミルク)	(ゼリー)	《お店屋さんごっこ & おにぎりディ》	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・五目中華 ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・石狩ミルク鍋汁 ・切り昆布と大豆の煮物 ・厚焼き卵 ・りんご・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワントンスープ ・みかん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの旨煮(そら：塩焼) ・筑前煮 ・がんもどきの含め煮 ・納豆汁 ・バナナ・麦茶 	<p>人気のお店が開店します♪ そのメニューとは...!?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・飲み物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・コーンスープ ・フルーツ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしもち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
(肝油)	《クリスマス会》	(せんべい)	(鉄ゼリー)	《もちつき会》	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどんのフワフワ卵とし ・高野豆腐の含め煮 ・ほうれん草 ・人参の含め煮 ・かまぼこ・バナナ ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<p>クリスマス🎄ランチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉じゃが ・ゆで卵 ・なめこ汁 ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かれいの煮つけ ・いんげんのお浸し ・さつまいもの甘煮 ・大根汁 ・りんご・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこもち ・あんころもち ・豚汁 ・みかん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・ホットウインナー ・わかめスープ ・フルーツ ・麦茶
		<ul style="list-style-type: none"> ・ストロベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	日(金)	日(土)
(せんべい)	(ゼリー)	(せんべい)	(ゼリー)		
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<p>希望保育 ※給食あります。</p>	<p>希望保育 ※給食あります。</p>	<p>希望保育 ※給食あります。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 		

12月9日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・お大黒ごはん
- ・宝袋
- ・肉だんご
- ・卵焼き
- ・大根と黒豆の酢の物
- ・お大黒汁
- ・みかん

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。