

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

※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。

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