

12月いただきますだより

2023. 11. 30
せんにしのおか

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	・ぎゅうにくのあまからに ・やさいサラダ ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・セサミパイ
2	土	3未発表会 ・なすのにくみそどん ・あおなとひじきのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・オートミールクッキー
3	日			
4	月	・さかなのてりやき ・わふうサラダ ・キャベツのおかかいため ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・NEW!しおバタートースト
5	火	・とりにくのマーマレードやき ・ポテトサラダ ・ゆでやさい ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・りんごケーキ
6	水	・チンジャオロース ・じゃがいものオープンやき ・たまごスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃむしぱん	・スキムミルク ・フルーツポンチ
7	木	誕生日会 ・ケチャップライス ・ハンバーグ〜きのこのホワイトソースかけ〜 ・りんごのスパゲティサラダ ・ブロッコリーのマリネ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ガトーショコラ (0.1,2歳マドレーヌ)
8	金	・さかなのかばやきふう ・きりぼしだいごんのサラダ ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・マーラカオ
9	土	・シャンハイやきそば ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・ラスク
10	日			
11	月	・ヤンニョムチキン ・ナムル ・あおのりポテト ・みかん	・ぎゅうにゅう ・コーンむしパン	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
12	火	・さけのタルタルソースかけ ・やさいソテー ・かぼちゃのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・カレーまんふう
13	水	・ごもくたきごみごはん ・さばのしおやき ・はくさいとちくわのあえもの ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・きなこドーナツ
14	木	・やきにく ・フライドおさつ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・マーマレードマドレーヌ
15	金	・カレーライス ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・シュガートースト
16	土	・とうふのふくめに ・おひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ココナッツサブレ (0.1歳せんべい)	・おちゃ ・フルーチェ
17	日			
18	月	・さかなのさざれやき ・さつまいものグラッセ ・ほうれんそうとベーコンのソテー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・シスコークッキー
19	火	・プルコギ ・かぼちゃのオイルやき ・はくさいのちゅうかスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・NEW!おそうざいマフィン
20	水	・さばのみそやき ・ぶたこまのしみしみだいごん ・わふうサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・クリスマスケーキ
21	木	・ユーリンチー ・ごまざサラダ ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットむしパン	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
22	金	3上発表会 ・タコライス ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
23	土	・あつあげのすきに ・おひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちゃ ・コンソメポップコーン
24	日			
25	月	・からあげ ・にんじんのグラッセ ・スパゲティサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・ラスク
26	火	・さかなのさいきょうやき ・ごもくに ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・おからケーキ
27	水	・レバーチップ ・リャンパンサンスー ・こふきいも ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (1.2歳クッキー)
28	木	・さかなのチーズやき ・ケチャップソテー ・スティックきゅうり ・みかん	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
29	金	・ぎゅうどん ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・シュガーパイ
30	土			
31	日			

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



12月の食育テーマ

冬の食べ物について知ろう！

師走に入り、木々の葉っぱも寒そうに揺れて舞っています。早いもので、今年も残り1か月ですね。

園庭には、子どもたちの寒さに負けない元気な声が響いています。インフルエンザや風邪をひかない丈夫な体でいるためにも、手洗いうがいをしっかりしたり、ごはんをたくさん食べて体力をつけておきましょう。

12月の食育テーマは、「冬の食べ物について知ろう」です。

冬野菜は寒さで凍らないよう糖を蓄積するため、食べたときに甘くておいしいと感じるものが多いです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果的です。

白菜・・・鍋では定番の白菜はカリウム・カルシウムを多く含みます。柔らかく煮てスープにしても甘みが出て

おいしいですね！漬物にすると乳酸菌が増え、お腹の調子を整えます。

ごぼう・・・食物繊維の含有量がトップクラスのごぼうは食べると腸内環境を整えてくれます。

ブロッコリー・・・茎にも栄養がたっぷり含まれているブロッコリーは、かつお節で和えたりグラタンに入れる

と食べやすく、肌荒れ予防や便秘解消になります。 管理栄養士 青瀧千帆

せんにし野菜の園

畑では、いるか組さんとくじら組さんが
苗植えを手伝ってくれた玉ねぎが、毎日たっぷり
水を吸収し大きく成長しています。
他にもブロッコリーや大根、じゃがいも白菜など
冬野菜が寒さに耐えながら収穫の時を待ってい
ます。プランターにはイチゴが植えられ、春に
向けて可愛い花や実をつけるのを子どもたちも
職員も今から楽しみにしています。

送迎時など、子どもたちと一緒に
畑を覗いてみてくださいね！

☆12月の誕生日会メニュー☆



- ケチャップライス
- ハンバーグ
- ～きのこのホワイトソースかけ～
- りんごスパゲティサラダ
- ブロッコリーのマリネ
- みかん

12月のお誕生日会メニューは子ども
たちが大好きなハンバーグが登場する
洋食メニューとなっています！
お楽しみに！！



簡単キッチン！

クリスマスチーズケーキを作ろう！

材量（子ども2人分）

- クリームチーズ 50g
- 小麦粉 4g
- 生クリーム 20g
- 卵 14g
- 上白糖 10g
- レモン果汁 0.5g

- ①クリームチーズを柔らかくし、上白糖を加え混ぜる。
- ②溶き卵、生クリーム、レモン果汁を加え混ぜる。
- ③振った小麦粉を加え、カップに生地を
流し入れ、170℃のオーブンで20分程度
焼き色がつくまで焼く。

☆上に生クリームやイチゴなど果物を
トッピングするとクリスマスらしく
華やかになります！！

