

12月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		きのこグラタン、野菜の昆布和え、清し汁	椎茸入りピザまん、ミルク	牛乳・果実	ご飯
3	火		なかよしハンバーグ、スパゲティーサラダ、みそ汁、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	豆乳 パン	ご飯
4	水	愛宕山登山(以上児) お弁当日	※お弁当の準備をお願いします	フレンチトースト、ミルク	豆乳・クラッカー	
5	木	お点前	すき焼き風、もやしと人参の和え物、みそ汁、果実	チーズクッキー、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
6	金		めひかりのから揚げ、三色なます、しらすのスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスケット	ご飯
7	土		スタミナ丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
8	日					
9	月		冬野菜シチュー、ひじきとツナのサラダ、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
10	火		スペイン風オムレツ、卵サラダ、根菜汁、果実	黄粉入りホットケーキ、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
11	水	英語	魚の竜田揚げ、海藻サラダ、みそ汁、果実	ぜんざい、お茶・あられ	牛乳・パン	ご飯
12	木	お点前	鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ、オニオンスープ	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
13	金		香味揚げ、ほうれん草の磯和え、もずくスープ、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	豆乳・クラッカー	ご飯
14	土		牛丼、野菜の昆布和え、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
15	日					
16	月		ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	ココアケーキ、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
17	火	太陽スポーツ	ミックスフライ、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実	さつま芋のシュガースティック、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
18	水	方財小交流会(ひまわり)	高野豆腐の卵とじ、もやしとキャベツの胡麻和え、みそ汁、果実	チョコチップスコーン、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
19	木	お点前	魚の人参みそ焼き、海藻サラダ、かき玉汁、果実	マーマレード蒸しパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
20	金		ユーリンチー、ナムル、中華スープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・コーンフレーク	ご飯
21	土		ナポリタン、野菜サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲティ
22	日					
23	月		鶏の香味焼き、大豆サラダ、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
24	火	ウィンターフェス	お楽しみ給食♪	お楽しみおやつ♪	豆乳・クラッカー	ご飯
25	水	英語	唐揚げ、ゆで野菜、コンソメスープ、果実	たこ焼き風、ミルク	飲むヨーグルト パン	ご飯
26	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、マカロニサラダ、清し汁	カップケーキ、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
27	金	保育納め	おでん、かえりの炒め煮、ゆかり和え、果実	ジャムサンド、ミルク	豆乳・コーンフレーク	ご飯
28	土					
29	日					
30	月					
31	火					

1ヶ月の平均値

エネルギー	535kcal	カルシウム	269mg
タンパク質	19.3g	鉄分	1.9mg
脂質	16.2g	塩分相当量	1.5g

食育だより

令和6年12月

リポベジ

リポベジとは、リポーンベジタブルの略で再生できる野菜のことです。手軽にキッチン栽培ができ、節約につながります。給食に使った豆苗で、リポベジをしてみました。



ハサミを使って収穫



お家でチャレンジ！リポベジ

- ①豆苗の3cm～4cm上の部分を残しておく。
- ②浅めの容器に豆苗を立たせ、根が浸るくらいの水を入れる。
※豆のある部分まで水を入れると腐りやすくなるので注意！
※水は毎日足すのではなく、新しく交換するとおいしい豆苗が再収穫できます。

豆苗以外にもカイワレ大根、ネギなどもできます♪

おいしいみかん

- ・色が濃く鮮やか
- ・ツヤがある
- ・皮が薄く、きめが細かい
- ・ヘタが小さい



みかんの皮をむくには、皮に指先を差し込んだり、皮をつまんで引っ張る必要があります。右手と左手がそれぞれ別の動きをするバランス感覚も必要です。みかんの皮をむくことは指先の運動としてとても良い刺激となります。

みかんには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは骨や歯を強くしたり、体の免疫機能を高め、風邪に負けない体を作るといわれています。みかんの白いスジには食物繊維がたくさん含まれているので、食べる時には取り除かず一緒に食べることをおすすめします。

12月21日は



冬至（とうじ）とは、1年で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日に「運」がつくとして「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ＝なんきん」を食べたり、強い香りで邪気を払うとして「ゆず湯」に入る習慣があります。かぼちゃは風邪を防ぐビタミンEやカロテンが豊富であり、ゆず湯は血行を良くし、体を温めます。

11月の
パティシエさん

