

# 12月

# 給食だよ!

黒森保育園 平成27年11月30日



## 12月の献立表



朝晩と随分寒く、鳥海山も雪化粧を始める季節となってきました。体調を崩していませんか？インフルエンザや風邪が心配になってくる今日この頃…黒森保育園の子どもたちは元気に活動していますよ！帰宅したらまず、手洗い・うがいを十分に、体調管理に気をつけましょう。



## ★キレイに手洗い★



感染症が心配な季節となって来ました。風邪ひきさんが出てしまう前！と思い、子ども達に手洗いの仕方を伝えました。『バイ菌が付いている手でご飯やお菓子を食べて、体にバイ菌が入って風邪をひいたり、おなかを壊してしまうから、しっかり洗うよ!』と伝え、絵に描いたもので順にみんなからも手を動かしてもらいながら進めていきました。ハッピーバースデーの歌を2回繰り返して洗うときれいになる事を伝えると、みんなで歌いながら手を動かして練習してくれました。とても真剣に聞いてくれて、給食前の手洗いの時に『きれいに洗ったよ〜♪』と調理室に来て教えてくれる子もいました。ピオレママの“あわあわ手洗いのうた”を参考にしました。お家でもやってみてくださいね♪



## 《お楽しみ献立》

先月はうさぎ組の齋藤先生が考えてくれた献立でした。たくさんのおかわりをしてくださいました♪ 焼肉おにぎらず!!



## ★時短メニュー ありがとうございます★

〈分量一人分〉  
食パン6枚切：1/2  
黄粉：10g  
砂糖：10g  
牛乳：50cc  
全部混ぜ、パンをひたしてオーブンで焼きました。



時短メニュー&食べてみての感想をお寄せいただき、ご協力ありがとうございました♪  
ひよこ組のようくんのお母さんに教えて頂いたメニューをアレンジしておやつで出しました!おかわりも完売し大好評でした!!

1	火	チキンカツ パスタサラダ りんご 小松菜のみそ汁	※	牛乳 ジャムサンド	E:510 P:23.9 F:19.7 塩分:2.3
2	水	親子煮 華風和え ラ・フランス チンゲン菜のみそ汁		牛乳 菓子	E:367 P:21.9 F:15.9 塩分:2.7
3	木	アジフライ 三色ごま和え りんご 具沢山汁	※	麦茶 わかめおにぎり	E:407 P:20.5 F:11.2 塩分:1.6
4	金	米粉と豆乳のシチュー ごま和え バナナ 味付のり	※	牛乳 さつまパイ	E:518 P:17.9 F:20.3 塩分:1.8
5	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:483 P:16.4 F:17.1 塩分:1.7
7	月	◎ ウィナーの変わりみそ和え おかか和え りんご みそ汁		牛乳 菓子	E:455 P:16.1 F:26.0 塩分:2.5
8	火	★ お楽しみ献立 (京子先生が考えてくれますよ♪)		バニラアイス	E:586 P:18.0 F:32.3 塩分:1.2
9	水	カレーの唐揚げ 大根サラダ みかんゼリー 納豆汁	※	牛乳 黒豆蒸しパン	E:543 P:27.1 F:21.4 塩分:2.8
10	木	豚肉と根菜の味噌煮 シューマイ りんご すまし汁	※	牛乳 マフィン	E:378 P:19.0 F:13.2 塩分:2.4
11	金	麻婆豆腐 わかめとツナの和え物 みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:338 P:21.0 F:12.8 塩分:2.7
12	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:375 P:12.8 F:9.5 塩分:1.8
14	月	ブリの唐揚げ ブロッコリーサラダ 二色納豆 りんご みそ汁	※	フルーツヨーグルト	E:400 P:19.9 F:19.2 塩分:2.1
15	火	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ バナナ みそ汁		ジョア 菓子	E:417 P:18.2 F:15.9 塩分:2.0
16	水	★ クリームスープパ 茹ブロッコリー みかん		牛乳 菓子	E:485 P:17.4 F:19.5 塩分:2.2
17	木	◎ 酢豚 中華風和え バナナ 中華スープ		牛乳 菓子	E:334 P:15.8 F:15.3 塩分:2.1
18	金	さわらの照焼き 切干大根サラダ みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:308 P:17.2 F:14.2 塩分:1.7
19	土	クリスマスお楽しみ会 (クリスマスケーキ)			E: P: F: 塩分:
21	月	サーモン焼き 三色なます ゆずゼリー うどん汁	※	麦茶 冬至南瓜	E:339 P:19.1 F:5.5 塩分:2.4
22	火	肉じゃが コーンサラダ バナナ みそ汁	※	牛乳 シュガートースト	E:387 P:16.2 F:14.6 塩分:1.9
24	木	さばの竜田揚げ お浸し みかん なめこ汁		牛乳 菓子	E:316 P:18.1 F:13.5 塩分:1.9
25	金	★ キーマカレー ナン 照焼チキン コールスロー 牛乳		麦茶 シュークリーム	E:606 P:25.9 F:27.8 塩分:2.7
26	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:309 P:12.5 F:12.8 塩分:0.6
28	月	ブラウンシチュー 白菜サラダ りんご 牛乳		苺ヨーグルト 昆布	E:410 P:18.4 F:18.6 塩分:2.6

◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。

※印は手作りおやつです。◎印はカミカミデーです。噛むこと(音・歯ざわり)を楽しみながら食べます。

- ◆ 8 (火) 京子先生が考えてくれるお楽しみ献立です。子ども達が見ても喜ぶメニューを考えてれています。
- ◆ 25 (金) 12月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなでお祝いします★
- ◆ 12/29 (水) ~1/3 (日) までお休みとなります。1/4 (月) 5 (火) は希望登園です。6 (水) から普通保育が始まります。元気にまた登園してくださいね!!

