平成 27 年 12月 献立予定表

平成27年11月30日　　城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	火	ごはん 魚の甘酢あんかけ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	魚 牛乳 さくらえび	白米 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 ピーナッツ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし	さくらえびと 昆布のおにぎり	521
2	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢和え さつま芋のスープ	鶏肉	白米 薄力粉 ごま油 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	にんにくしょうが キャベツ にら きゅうり 玉ねぎ パセリ 人参	ちぢみ	490
3	木	混ぜご飯 にゅうめん ひじき炒め	じゃこ 鶏肉	白米 そうめん こんにゃく 砂糖 油	玉ねぎ こねぎ 人参 ごぼう ピーマン いんげん たけのこ	じゃこおにぎり	523
4	金	ごはん ポークビーンズ 野菜サラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	白米 じゃがいも 油 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャプ きゅうり キャベツ	もちもち チーズパン	560
5	土	牛肉丼 野菜のおかか和え	牛肉 かつお節	砂糖 油 白米 片栗粉	人参 玉ねぎ ﾈｷﾞ 椎茸 キャベツ もやし	お菓子	379
7	月	ごはん 鶏マヨ 野菜の中華和え 牛乳	鶏肉 牛乳 きな粉	白米 薄力粉 油 マヨネーズ ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ	人参 玉ねぎ ケチャプ ピーマン きゅうり キャベツ	マカロニきなこ	700
8	火	ごはん オランダ揚げ **一日先生** 野菜のごま和え オニオンスープ	すり身 卵 牛乳 おから	白米 油 ごま 砂糖 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし	おからスコーン	562
9	水	ごはん さつま芋のクリームシチュー 野菜のフレンチ和え	鶏肉 卵 牛乳 かつお節 わかめ	白米 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	ワカメおにぎり	609
10	木	ごはん 豚肉のマーマレード煮 大根の和風サラダ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 かつお節 さくらえび	白米 砂糖	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり	ふりかけおにぎり	551
11	金	**お弁当デー**		ミックス粉 砂糖 チョコ		チョコチップ蒸しパン	109
12	土	**お楽しみ会**					
14	月	じゃこご飯 わかめスープ さつま芋の金平	鶏肉 じゃこ わかめ かつお節	砂糖 油 白米 油 ごま油 さつま芋	人参 いんげん 玉ねぎ	卵のおにぎり	506
15	火	ごはん タンドリーチキン 薄焼き卵と春雨の甘酢和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	白米 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 油	ケチャプ きゅうり 人参	さつま芋スティック	638
16	水	ごはん 麻婆豆腐 野菜の磯和え	豆腐 合挽肉 味噌 のり	白米 砂糖 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ 人参 にら キャベツ もやし	焼きおにぎり	487
17	木	ワカメご飯 つみ入れ汁 **郷土料理** からし蓮根	かつお節 すり身 油揚げ わかめ みそ	白米 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 蓮根	のり巻きおにぎり	471
18	金	**の日** 雑穀米 すき焼き風煮 野菜のじゃこ和え 牛乳	牛肉 じゃこ 牛乳 ひじき	雑穀米 はるさめ 砂糖 油 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ 白菜 人参 ﾈｷﾞ ほうれん草 キャベツ	さつま芋 ひじき団子	543
19	土	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉	白米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ	お菓子	406
21	月	ごはん のっぺい汁 さつま芋のおかか煮	かつお節 鶏肉	白米 片栗粉 さといも さつま芋 砂糖 油 ごま	ごぼう 人参 大根 切干し大根 干し椎茸	干し大根と 椎茸おにぎり	420
22	火	麦ごはん ツナと豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 牛乳	ツナ 卵 豆腐 かつお節 牛乳	白米 麦 砂糖 油 雑穀米	玉ねぎ 人参 ネギ かぼちゃ	雑穀おにぎり	548
24	木	パン ミートローフ 野菜 コンソメスープ プリン **クリスマス会**	卵 牛乳 合挽肉 おから	砂糖 バター 薄力粉 チョコレート パン チーズ	バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	チョコバナナ ケーキ	609
25	金	ごはん 焼き魚のきのこソースかけ ミカンサラダ 牛乳 **終業式**	魚 牛乳 卵	白米 片栗粉 油 砂糖 ミックス粉 バター さつまいも	玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ 人参 キャベツ きゅうり みかん	さつまいも マドレーヌ	429
26	土	ごはん 肉じゃが 春雨スープ	合挽肉	白米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 椎茸	お菓子	340
28	月	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スープ	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油 さつまいも バター	人参 パセリ 玉ねぎ	スイートポテト	595

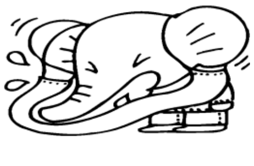
※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。●献立及び材料は変更する場合もあります。

※12月は熊本の郷土料理「からし蓮根」がメニューに登場します。

手洗い･うがいで風邪予防

風邪の感染経路には、せき・くしゃみを浴びてうつる「飛沫感染」乾燥した空気により運ばれたウィルスが原因でうつる「空気感染」ウィルスのついた手で鼻などを触るなどしてうつる「接触感染」があります。定期的な手洗いうがいは、ウィルスが気道粘膜に付着するのを防ぐ,手軽で効率的な方法です。乾燥しやすい季節なので体調管理をしっかり整えて病気に負けない体づくりを心掛けましょうね！！



栄養は｢心｣も育てます

食事は、栄養を摂取するだけでなく、食欲や味覚、食べ物への関心を発育に応じて広げていきます。それに伴い「心」の成長にも関わってきます。幼児期は食事を通して次のような事が出来るようになります。

●おなかが空くリズムを感じるようになる。

●食べたい物、好きな物が増える。

●家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。

●栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れ始める。

●食べ物や体のことを話題にする

「食」の楽しい思い出は、幼児期に手作りおやつを食べた事や、一緒に作った体験などが多い事。逆に嫌な経験としては「体にいいから」と苦手な食材を無理強いされたことが印象に残りやすいそうです。この時期、健康はもちろん、楽しく食べる力も育みたいですね。