



こんだてひょう

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
3	月	肉じゃが 白菜サラダ みそ汁 りんご	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、干しいたけ/白菜、大根、かにかまぼこ、マヨドレ/豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、みそ/りんご	ビスケット、牛乳
4	火	鮭のちゃん焼き ナムル すまし汁 オレンジ	鮭、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき、みそ、バター/水菜、ほうれん草、人参、ハム/麩、玉ねぎ、人参、小松菜/オレンジ	☆マカロニのきな粉和え(マカロニ、きな粉、砂糖)、牛乳
5	水	さつま芋と納豆のかき揚げ ゆで野菜 コーンスープ キウイ	さつま芋、納豆、ねぎ、玉ねぎ、人参、小麦粉、油/ブロッコリー、人参、かつお節/コーン缶、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/キウイ	黒糖パン、牛乳
6	木	たぬきうどん 和風サラダ チーズ	うどん、鶏肉、小松菜、人参、ねぎ、干しいたけ、油揚げ/キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、ベーコン、しめじ/チーズ	☆おにぎり(米、小豆、さつま芋、ごま塩)、びわ缶
7	金	魚のコーンマヨ焼き 筑前煮 みそ汁 みかん	白身魚、玉ねぎ、マヨドレ、クリームコーン缶、パセリ/鶏肉、人参、じゃがいも、大根、れんこん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく/白菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、みそ/みかん	ヨーグルト・おかし
10	月	すき焼き煮 あちら漬け きのこ汁 りんご	牛肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、糸こんにゃく/大根、人参、きゅうり/しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、みそ/りんご	☆パナナクッキー(豆腐、パナナ、油、砂糖、小麦粉、BP)・牛乳
11	火	鮭の塩焼き 白菜のごま和え かぼちゃのほうとう風 みかん	鮭/白菜、ほうれん草、人参、いりごま/かぼちゃ、豚肉、大根、ごぼう、しめじ、人参、ねぎ、わんたんの皮/みかん	スティックパン、牛乳
12	水	ポークカレー 中華風サラダ チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげん、しめじ、りんご、カレールー/春雨、きゅうり、人参、ハム/チーズ	キウイ・おかし・牛乳
13	木	魚の変わり付け ゆで野菜 炒り煮 パイン缶	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/ブロッコリー、人参、かつお節/糸こんにゃく、人参、ピーマン、ちりめんじゃこ/パイン缶	ヨーグルト・おかし
14	金	鶏肉のマーメレード焼き りんごサラダ ほうれん草のスープ パナナ	鶏肉、土生姜、にんにく、マーメレードジャム/キャベツ、きゅうり、人参、りんご/ほうれん草、玉ねぎ、人参、コーン缶、コンソメ/パナナ	☆きな粉餅(もち米、きな粉、砂糖)、牛乳 乳児クラス:おかし・牛乳
17	月	洋風おでん きのこサラダ りんご	豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、厚揚げ、人参、大根、じゃが芋、ブロッコリー、コンソメ/しめじ、えのき、キャベツ、わかめ、人参、ベーコン/りんご	かりんとう、牛乳
18	火	鮭の梅みそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	鮭、ねり梅、みそ、マヨドレ/切干大根、じゃが芋、人参、ねぎ、干しいたけ、ちくわ/人参、玉ねぎ、小松菜、豆腐/オレンジ	☆さつま芋蒸しパン(ホットケーキミックス、さつま芋)、牛乳
19	水	里芋コロッケ 青菜のサラダ わかめスープ パナナ	里芋、土生姜、玉ねぎ、豚ひき肉、小麦粉、パン粉、油/ほうれん草、人参、コーン缶、マヨドレ/わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン、コンソメ/パナナ	☆焼きちくわ、牛乳
20	木	赤魚の煮付け おひたし 豚汁 みかん	赤魚、土生姜/白菜、小松菜、人参、いりごま/豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、みそ/みかん	ヨーグルト・おかし
21	金	ピラフ ミートローフ・マカロニサラダ パンプキンスープ パイン缶	米、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ/合びき肉、ミックスベジタブル、玉ねぎ、片栗粉、ケチャップ、ソース/マカロニ、きゅうり、人参、ハム、マヨドレ/かぼちゃ、人参、玉ねぎ、コンソメ/パイン缶	クリスマスケーキ・牛乳
25	火	さばのケチャップ煮 ひじきの和え物 みそ汁 みかん	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/ひじき、小松菜、コーン缶、人参、いりごま/豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、みそ/みかん	☆サクサククッキー(小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク)、牛乳
26	水	田舎煮 白菜の海苔和え すまし汁 チーズ	鶏肉、れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、里芋、みそ/白菜、ほうれん草、人参、きざみのり/なると、玉ねぎ、人参、しめじ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
27	木	クラムチャウダー ミートボール ミックスサラダ びわ缶	ベーコン、あさりのむき身、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、コンソメ、バター、クリームコーン缶、スキムミルク/ミートボール、ケチャップ/キャベツ、人参、きゅうり、りんご/びわ缶	おせんべい、牛乳
28	金	まごころ弁当		ヨーグルト・おかし

お知らせ

6日(木) うどんの日(ご飯はいりません)

21日(金) クリスマス会&誕生会(ご飯はいりません)
子どもクッキング(クリスマスケーキ飾りつけ)

14日(金) おもちつき

28日(金) まごころ弁当



給食だより



外で体をしっかり動かそう

寒さが厳しくなってきましたが、そんな時季こそ外で体をしっかり動かすことが大事です。「子どもは風の子」と言いますが、たくさん遊んで体を動かすことで体が温まり、日光を浴びることで体内のリズムも整います。冬休みは生活が不規則になりやすいので、健康に過ごし、美味しく食事をいただくためにも、適度な運動を心がけましょう。

おすすめレシピ



今月は、かぼちゃケーキを紹介します。かぼちゃを下茹でせずに調理する、簡単で美味しいケーキです。

◎かぼちゃケーキ

○材料 (3～5歳児一人分)

・かぼちゃ	18g
・バター	5g
・砂糖	2g
・ホットケーキミックス	20g
・卵	12g
・牛乳	6g

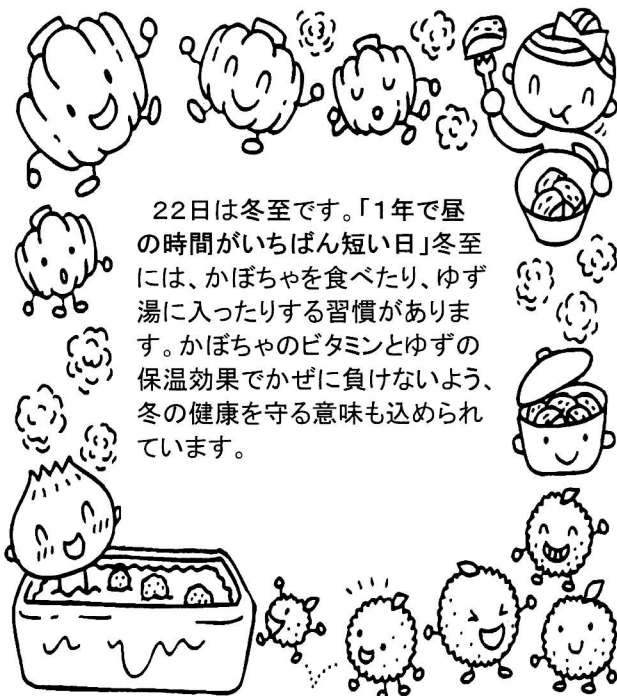


○作り方

- ①かぼちゃを洗って皮をむき、5mm角ぐらいに切る。
- ②ボウルにバター、砂糖を入れ、泡だて器で白くなるまで混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス、溶き卵、牛乳を入れ混ぜ、①のかぼちゃを加え、さっくり混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に③を流し、170℃に熱したオーブンで25分程度焼く。

食べすぎ、偏食にご用心！

年末年始はイベントが多く、オードブル形式の食事が多くなりがちです。チキンやおもち、ジュースなど、好きなものばかり食べていると、栄養が偏ったり、食べ過ぎておなかをこわしたりするので注意が必要です。バランスよく栄養がとれるよう、してあげてください。



22日は冬至です。「1年で昼の時間がいちばん短い日」冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。かぼちゃのビタミンとゆずの保温効果でかぜに負けないよう、冬の健康を守る意味も込められています。

訂正

給食参観、たくさんの方に試食をしていただき、ありがとうございました。

参観日のレシピに間違いがあり、訂正をお願いします。

15日 ひじきの炒り煮

・砂糖 1g → 1.6g
・しょうゆ 1.6g → 2.4g

16日 フレンチサラダ

・三温糖 1.5g → 0.5g