

令和4年12月 保育園給食献立表

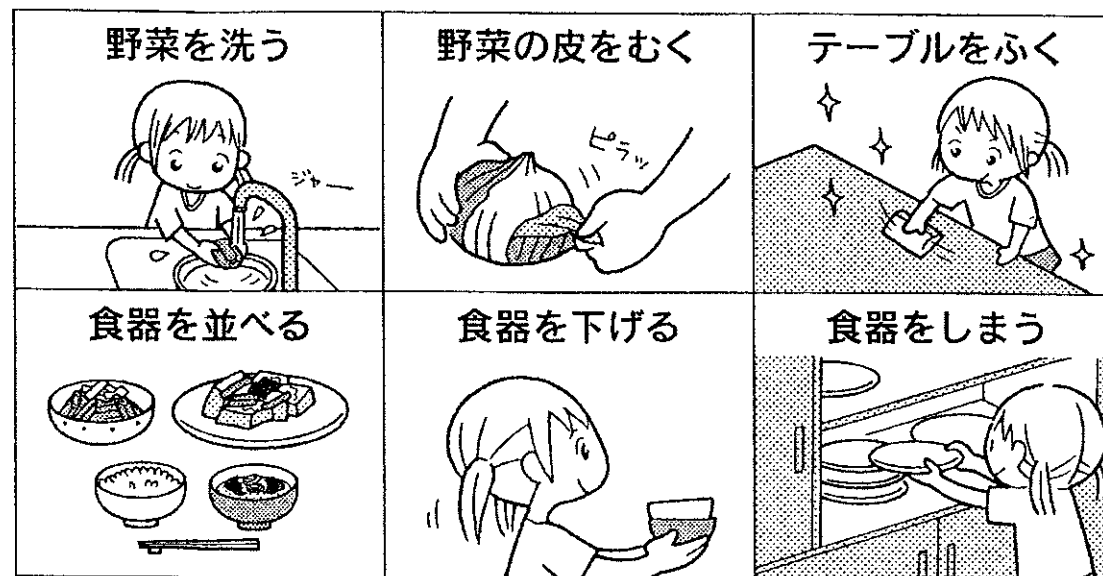
清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	木	ごはん 豚丼 さつまい 牛乳 新香和え ミニゼリー洋梨	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	米 さとう さつまいも ゼリー	しょうが たまねぎ しらたき みつば にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け 洋梨	オレンジ	きなこおかし ぶどうジュース100ml
2	金	中華めん ちゃんぽんめん しゅうまい 甘酢和え 牛乳	牛乳 豚肉 なた豆 ポークしゅうまい チキン水素 こんぶ	中華めん さとう	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい きゅうり	カルマダふわせん 発芽玄米入り	チーズ蒸しケーキ
3	土	うどん 五目うどん ぶどうゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ ぶどう	茶辛ふんわりせんべい	とうもろこしあられ ミニハート
5	月	ごはん いわし梅煮 呉汁 牛乳 お浸し りんご	牛乳 いわし梅煮 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう りんご	かぼちゃポーロ	豆乳プリン
6	火	ごはん ひじきごはん ささみカツ(鶏肉団子あまみだれ) のっぺい汁 ミニゼリーもも 牛乳	牛乳 まぐろフレーク ひじき ポテトとお米のささみカツ 豆腐	米 さとう サラダ油 揚げ油 さといも かたくり粉 ゼリー	こんにゃく たけのこ にんじん とうもろこし いんげん だいこん えのきたけ ねぎ もも	おかかせんべい	ロールケーキ プレーン味
7	水	ごはん ハヤシライス オムレツ 牛乳 コーンサラダ	牛乳 牛肉 ハム プレーンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	バナナ	たべっこBABY ヤクルト65ml
8	木	ごはん みそおでん さんまみぞれ煮 牛乳 青菜和え	牛乳 豚肉 はんぺん 厚揚げ みそ さんまのみぞれ煮	米 さとう さといも	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり 広葉菜 京菜 大根葉	ソフトな塩せん	米粉カップケーキ メープル風味
9	金	黒糖パン ハムステーキ クリームスープ 牛乳 フレンチサラダ みかん	牛乳 ポロニアステーキ 鶏肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ さとう サラダ油	たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん みかん	ふわふわチップ にんじん味	塊まんじゅう
10	土	うどん みそうどん りんごゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい りんご	がんばれ野菜家族	黒豆きなこあられ おせんべいしょうゆ味
12	月	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ 牛乳 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ いら とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし	おこさませんべい	さつまポテト
13	火	ごはん 鮭塩焼き 吉野汁 牛乳 しそひじき和え	牛乳 さけ 鶏肉 ひじき	米 さといも かたくり粉	こんにゃく にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	フルーチェ もも 牛乳	ねじねじ
14	水	ごはん チャーハン 中華風コーンスープ 肉団子 オレンジ 牛乳	牛乳 焼豚 かまぼこ 豆腐 味噌汁肉団子 わかめ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし いら とうもろこし オレンジ	ポテトとほうれん草の おせんべい	厚切りカットパウム
15	木	ソフトめん きのこソースかけ コロッケ(かぼちゃそぼろ煮) 牛乳 チキンサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 チキン水素	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ 揚げ油 豚肉のコロッケ サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり	アンパンマンの ベビーせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 りんごジュース100ml
16	金	ごはん 冬野菜のカレー(クリームシチュー) ポイルウイナー 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ カリフラワー れんこん トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	いちごゼリー
17	土	うどん きつねうどん みかんゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	にんじんせんべい	はっぴーラムネ ミニわかめちゃん
19	月	ごはん ごぼう入りつくね どさんこ汁 牛乳 浅漬け	牛乳 ごぼう入りつくね 豚肉 豆腐 みそ 塩こんぶ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい きゅうり みずな	ハイハイ	ういろ 白
20	火	ごはん 星型ハンバーグ ジュリエンスープ 牛乳 ツナサラダ オレンジ	牛乳 星型ハンバーグ かまぼこ まぐろフレーク	米 ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ソフトな小魚せん	ミレービスケット 牛乳100ml
21	水	ごはん ピピンパ わかめスープ 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん バイン 黄桃	むらさきいもの おせんべい	おはぎ きなこ
22	木	ごはん さばみそ煮 五目汁 牛乳 ゆかり和え	牛乳 さば味噌煮 鶏肉 油揚げ	米	だいこん ねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	りんご	お米deかぼちゃマフィン
23	金	デニッシュパン フライドチキン(照り焼きチキン) 牛乳 コーンスープ イタリアンサラダ パインアップル	牛乳 鶏肉 ベーコン	デニッシュパン 米粉 かたくり粉 米粉ホワイト 揚げ油 ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン バイン	まんまるソフトせんべい	クリスマスチョコケーキ 【クリスマスいちごプリン】
24	土	うどん わかめうどん 牛乳100ml	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	サクッとあられ	あまからせん おこめパフ塩
26	月	おかかふりかけ 牛乳 金平牛蒡 鶏肉煮付 ウィンナー ほうれん草炒め物 ハンバーグ 黄桃缶 (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 皮なしポークウィンナー ハンバーグ おかかふりかけ	米 さとう	ごぼう しいたけ こんにゃく ほうれんそう たまねぎ 黄桃	野菜ハイハイ	こつぶめかぶあられ 赤ぶどうジュース100ml
27	火	ごはん のりふりかけ 牛乳 茎わかめ和え物 コーンたっぷりフライ 焼きそば さつま揚げ オレンジ (鶏そぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 茎わかめ 豚肉 トマトさつまちゃん 青のり のりふりかけ	米 さとう やきそばめん コーンたっぷりフライ 揚げ油 油	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ	かぼちゃせんべい	コーンスナックソース味
28	水	ごはん ゆかり 牛乳100ml カリフラワー和風ドレッシング和え 高野豆腐薄口煮 半平煮付 キャベツコンソメ煮 鶏からあげ ゼリー (いわしオレンジ煮 大根のみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 高野豆腐 赤小豆 鶏肉	米 揚げ油 さとう かたくり粉 ゼリー ドレッシング	カリフラワー かいわれだいこん キャベツ ピーマン りんご 赤しそ粉	カルシウム入り ベビースティック	二色あられ

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。献立名の【 】内は0・1・2歳児の別献立です。都合により献立を変更する場合があります。毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

やってみたいお手伝い

幼児期になると、おとなのまねをしたがりが、お手伝いをやりたがるようになります。お手伝いは子どもがやりたい時にやってもらうのが一番なので、簡単なことから習慣づけていきましょう。

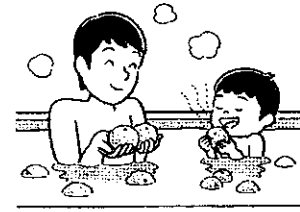


子どもに感謝の言葉を

お手伝いの後には、「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」など、ほめる言葉や感謝の言葉をかけましょう。感謝の言葉をかけられると、子どもは人の役に立ってうれしいと満足した気持ちになります。そして、次もやってみたい、ほかのこともやってみたいという気持ちや好奇心も生まれます。



12月22日は冬至です



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると、日は長くなっていくので太陽がよみがえる日とされ、冬至を境に幸運が向いてくとも考えられています。

また、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入るとかぜをひかないといわれています。