

令和4年12月 幼稚園給食献立表

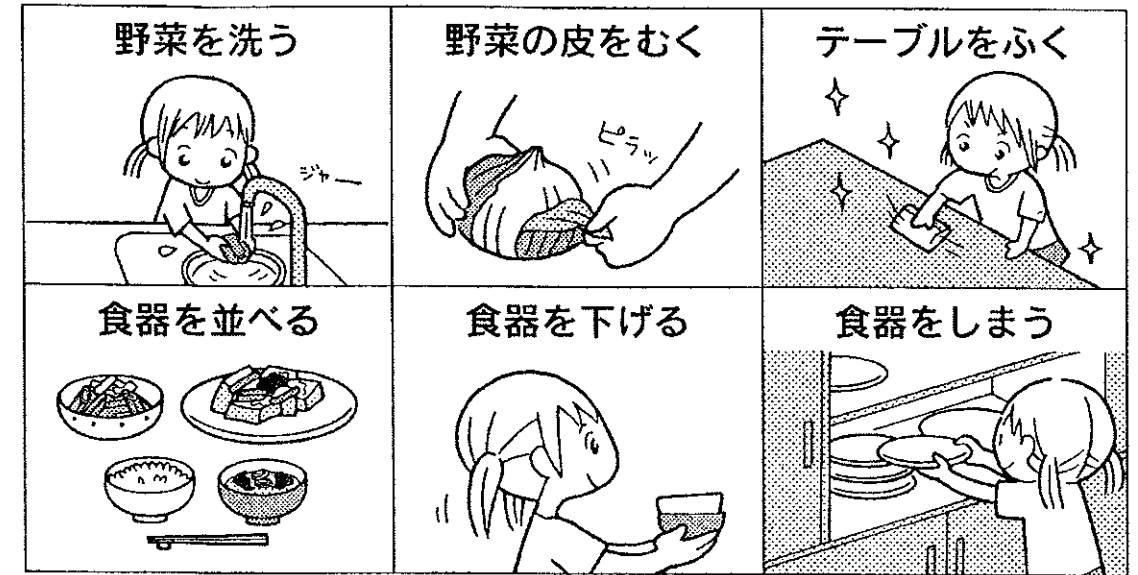
清須市学校給食センター

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
1	木	ごはん 牛乳	豚丼 さつまい 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
2	金	中華めん 牛乳	ちゃんぽんめん しゅうまい 甘酢和え	牛乳 豚肉 なると 豆乳 ポークしゅうまい チキン水煮 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
6	火	ごはん 牛乳	ひじきごはん ささみカツ のっぺい汁 ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク ひじき ポテトとお米のささ身カツ 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
7	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ 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
8	木	ごはん 牛乳	みそおでん さんまみぞれ煮 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 広島菜 京菜 大根葉
9	金	黒糖パン 牛乳	ハムステーキ クリームスープ フレンチサラダ みかん	牛乳 ボロニアステーキ 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
12	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春雨スープ 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
13	火	ごはん 牛乳	鮭塩焼き 吉野汁 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
14	水	ごはん 牛乳	チャーハン 中華風コーンスープ 肉団子 オレンジ	牛乳 焼豚 かまぼこ 豆腐 味付け肉団子 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
15	木	ソフトめん 牛乳	きのこソースかけ コロッケ チキンサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 チキン水煮	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
16	金	ごはん 牛乳	冬野菜のカレー ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークフランク	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
19	月	ごはん 牛乳	ごぼう入りつくね どさんこ汁 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
20	火	ごはん 牛乳	星型ハンバーグ ジュリエヌスープ ツナサラダ クリスマスイちごプリン	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 クリスマスいちごプリン	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
21	水	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ 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 パイン 黄桃
22	木	ごはん 牛乳	さばみそ煮 五目汁 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

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、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。

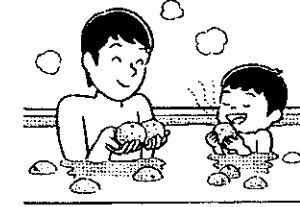


子どもに感謝の言葉を

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る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。