

令和5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	金	ごはん いわし梅煮 さといものみそ汁 牛乳 塩こんぶ和え りんご	牛乳 いわし梅煮 豆腐 油揚げ みそ 塩こんぶ	米 さといも	だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん りんご	カルシウム入り ベビースティック	ワッフル
2	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ もも	紫芋ふんわりせんべい	はっぴーラムネ ミニのりすけ
4	月	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ブレンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン	かぼちゃポーロ	フレンチサラダ みかん
5	火	ブルーベリーいちごパン 牛乳 ミートボール コーンスープ 和風ドレッシング和え	牛乳 味付け肉団子 ベーコン まぐろフレーク	ブルーベリーいちごパン 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	ハイハイ	豆乳プリン
6	水	ごはん 牛乳 にんじんごはん たらねぎみそ焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 たらねぎみそ漬 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 サラダ油 さとう	にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう だいこん ねぎ	りんご	アンパンマンのソフトせんべい 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml
7	木	ごはん 牛乳 中華飯 わかめスープ フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ いら 干しいたけ しょうが にんにく だいこん 黄桃 もやし しめじ とうもろこし いちご みかん バイン	がんばれ野菜家族	ロールケーキ プレーン味
8	金	ごはん 牛乳 みそカツ(肉団子照り煮) すまし汁 土佐和え オレンジ	牛乳 ヒレカツ みそ かまぼこ 豆腐 かつお節	米 揚げ油 さとう	えのきたけ はくさい みつば キャベツ もやし ほうれん草 オレンジ	ふわふわチップ にんじん味	鬼まんじゅう
9	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ みかん	ソフトな塩せん	二色あられ ミニハート
11	月	ごはん 牛乳 さけ塩焼き どさんこ汁 磯和え	牛乳 秋さけ塩焼き 豚肉 豆腐 みそ のり	米 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし こまつな	おこさませんべい	ミニクリームパン
12	火	白玉うどん 牛乳 野菜あんかけうどん かぼちゃコロツケ(かぼちゃそぼろ煮) 新香和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん 揚げ油 かたくり粉 かぼちゃとさつまいものコロツケ	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	ポテトとほうれん草の おせんべい	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
13	水	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ(コンソメスープ) コーンサラダ	牛乳 照り焼きチキン ウインナー 大豆	黒糖パン さとう 米粉マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	むらさきのおせんべい	さつまポテト
14	木	ごはん 牛乳 チャーハン しゅうまい 華風スープ みかん	牛乳 焼豚 ポークしゅうまい かまぼこ 豆腐	米 サラダ油	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ だいこん はくさい チンゲンサイ みかん	ブルーチェ ビーチ 牛乳	ひこうきバスケット
15	金	ごはん 牛乳 冬野菜カレー(クリームシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキンスフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ サラダ油 さとう	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
16	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん ぶどうゼリー	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 ぶどう	にんじんせんべい	黒豆きなこあられ おせんべいしょうゆ味
18	月	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン つくね 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 ごぼう入りつくね 豆腐	中華めん ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ ねぎ チンゲンサイ みかん バイン 黄桃	おかかせんべい	いろいろ 桜
19	火	ごはん 牛乳 さばおほか煮 吉野汁 ゆかり和え	牛乳 さばおほか煮 鶏肉	米 さといも かたくり粉	こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな 赤しそ粉	まんまるソフトせんべい	厚切りバームクーヘン
20	水	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ きのこスープ ツナサラダ りんご	牛乳 星型ハンバーグ 鶏肉 まぐろフレーク	米 さとう サラダ油	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム こまつな ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	アンパンマンの ベビーせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
21	木	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 みそおでん 青菜和え	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ みそ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい もやし ほうれん草 広島菜 京菜 大根葉	バナナ	ねじねじ
22	金	デニッシュパン 牛乳 一口フライドチキン(若鶏の照り焼き) ホワイトスープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	デニッシュパン じゃがいも かたくり粉 ドレッシング 米粉 揚げ油 米粉ホワイトルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	ソフトな小魚せん	ダブルベリーケーキ
23	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん みかんゼリー	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 みかん	サクッとあられ	あまからせん きなこ棒
25	月	ごはん のりふりかけ 牛乳 カリフラワーマニネ スマイルポテト スナップエンドウ香りとえ ペンネ炒め ハンバーグケチャップ煮 バイン缶 (いわし梅煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 ハンバーグ のりふりかけ	米 油 さとう スマイルポテト 揚げ油 ペンネ	カリフラワー かいわれだいこん とうもろこし スナップエンドウ 青じそ粉 パセリ バイン	野菜ハイハイ	夏たべよ しお味 ヤクルト65ml
26	火	ごはん ゆかり 牛乳 千草和え チキンナゲット 焼きうどん なると オレンジ (鶏そぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 油揚げ チキンナゲット 豚肉 なると	米 揚げ油 白玉うどん	こまつな 干しいたけ にんじん キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ 赤しそ粉	ふわふわチップ じゃがいも味	コーンスナックソース味
27	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ラウトウイユ とうもろこしのつまみ揚げ 人参グラッセ 青梗菜お浸し 鶏唐揚げ ゼリー (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 とうもろこしのつまみ揚げ わかめふりかけ	米 揚げ油 さとう ゼリー かたくり粉	なす トマト たまねぎ ピーマン にんじん チンゲンサイ 干しいたけ りんご	カルマクふわせん 発芽玄米入り	たべっ子BABY
28	木	ごはん おかかふりかけ 牛乳100ml いんげんそぼろ煮 南瓜煮付 蒟蒻煮付 白菜ゆかり和え 鱈照り焼き みかん缶 (ツナそぼろ 大根のみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 鶏肉 さごし おかかふりかけ	米 さとう	いんげん とうもろこし かぼちゃ こんにゃく はくさい 赤しそ粉 みかん	かぼちゃせんべい	きなこおかし

子どもの成長に大切なお手伝い

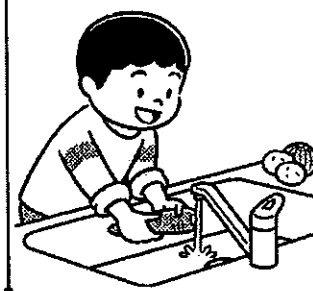


お手伝いをすることで、子どもは家族の役に立っているという自信をもちます。お手伝いは子どもがやりたがった時が始め時です。簡単なことからとりくませてみましょう。



子どもができるいろいろなお手伝い

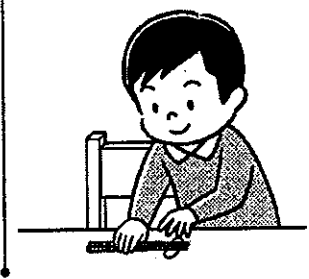
野菜を洗う



ハンバーグのたねををこねる



はしを並べる



お手伝いの後には子どもに感謝を伝えます

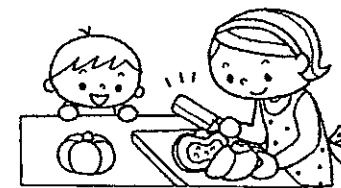


子どもがお手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の気持ちを伝えるようにしてください。子どもは「みんなのためになった」「頼りにされている」と感じて、自分の行動に自信を持つことができます。



12月22日は冬至です

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



献立名の()内は0・1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。