

令和5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	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
4	月	ごはん ハヤシライス オムレツ 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	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
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
6	水	ごはん にんじんごはん タラねぎみそ焼き 牛乳 けんちん汁	牛乳 鶏肉 タラねぎみそ漬 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 サラダ油 さとう さといも	にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう だいこん ねぎ
7	木	ごはん 中華飯 わかめスープ 牛乳 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 たら 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 パイン
8	金	ごはん みそカツ すまし汁 牛乳 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 ほうれんそう オレンジ
11	月	ごはん さけ塩焼き どさんこ汁 牛乳 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
12	火	白玉うどん 牛乳 野菜あんかけうどん かぼちゃコロッケ 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ッケ	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
14	木	ごはん チャーハン しゅうまい 牛乳 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
15	金	ごはん 冬野菜カレー ポイルウインナー 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	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
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 豆乳	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 パイン 黄桃
19	火	ごはん さばおかか煮 吉野汁 牛乳 ゆかり和え	牛乳 さばおかか煮 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
20	水	ごはん 星型ハンバーグ きのこスープ ツナサラダ 牛乳 ダブルベリーケーキ	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 ダブルベリーケーキ	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
21	木	ごはん さんまみぞれ煮 みそおでん 牛乳 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 ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜

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。

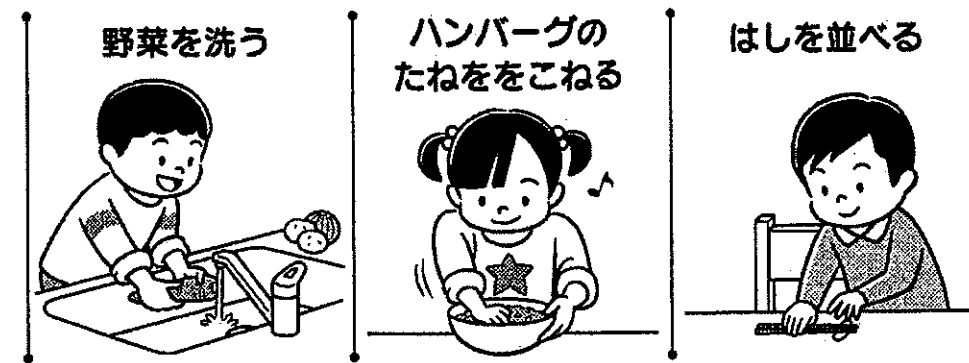
子どもの成長に大切なお手伝い



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



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。

