



よていこんだて

令和元年度
末崎保育園

今月の目標 風邪をひかないよう元気な体を作ろう

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定			完全給食	ツリーを飾る		生活発表会
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・おこのみやきふう たまごやき ・かぼちゃサラダ ・わかめのすましじる ・くだもの	・タンドリーチキン ・ひじきナムル ・マカロニスープ ・くだもの	・ピラフ ・やさいスープ ・ゼリー	・かぼちゃグラタン ・ごぼうサラダ ・だいこんのみそしる ・くだもの	・さけのマヨネーズやき ・こんぶのいために ・はるさめのすましじる ・くだもの	
おやつ	むぎちや りんごケーキ	のむヨーグルト ココアケーキ	ぎゅうにゅう マカロニアベかわ	ぎゅうにゅう こめこのバインケーキ	ぶどうジュース スイートポテト	
日	9	10	11	12	13	14
予定		防火の話	完全給食			おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・ぎせいどうふ ・はくさいのいために ・わかめのみそしる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・ロールパン ・かぼちゃシチュー ・ツナサラダ ・くだもの	・とうふハンバーグ ・きりぼしだいこんの につけ ・なまあげのみそしる ・ゼリー	・マーボーどうふ ・いりどりあえ ・えのきのみそしる ・くだもの	おにぎりを持って きてください。 おかずはいりません。
おやつ	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	ぎゅうにゅう がんづき	むぎちや わかめごはん	ぎゅうにゅう クッキー	ヨーグルト せんべい	
日	16	17	18	19	20	21
予定		交通安全全体指導	完全給食 誕生児参観			家庭教育学級(うめ・さくら組)
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・あつやきたまご ・きんぴらごぼう ・とんじる ・くだもの	・とりにくのさっぱり ・しらあえふうサラダ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ごはん ・ミートボールカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	・はんぺんフライ ・にくじゃが ・とうふのみそしる ・くだもの	・かじきのゆずふうみやき ・かぼちゃのいとこに ・せんざりやさいの すましじる ・くだもの	・あんパン ・やさいジュース
おやつ	むぎちや きなこポーロ	のむヨーグルト もちもちかぼちゃ	むぎちや おたのみデザート	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	ぎゅうにゅう ふわふわむしパン	
日	23	24	25	26	27	28
予定		クリスマス会	完全給食			おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・ちぐさやき ・わふうスパゲティー ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	・もみのきがた ハンバーグ ・2しよくのいもサラダ ・コンソメスープ ・クリスマスゼリー	・いなりずし ・すきやきうどん ・ひじきとさつまいもの にも ・くだもの	・さばのりんごソースがけ ・マカロニサラダ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・むしシュウマイ ・いためビーフン ・ちゅうかふうなめこじる ・くだもの	おにぎりを持って きてください。 おかずはいりません。
おやつ	ぎゅうにゅう パナナケーキ	ぎゅうにゅう とうふのブラウニー	むぎちや ゆかりごはん	ぎゅうにゅう どんがし	むぎちや ミニパン	

献立紹介



11月21日(木)

- ・ぶたにくのもちごめむし
- ・こんぶのいために
- ・はくさいのみそしる
- ・りんご

☆豚肉のもち米蒸し(4人分)

- ・豚ひき肉 130g
- ・おから 40g
- ・たまねぎ 60g
- ・干しいたけ 4g
- ・おろししょうが 少々
- ・醤油 7g
- ・塩 1.2g
- ・片栗粉 12g
- ・ごま油 8g
- ・もち米 50g

1. もち米をといで、一晩水に浸けておく。
2. たまねぎ、戻した干しいたけはみじん切りにする。
3. もち米以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
4. バットに3をしき、上の水を切った1のもち米をまんべんなくのせ、蒸し器で25分加熱する。



22日は冬至です

冬至は一年で一番昼が短い日です。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

保育園では20日にかぼちゃやゆずを使った献立の予定です。



寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触れるだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。寒くてもしっかり手を洗いましょう。

※献立は都合により変更になる場合があります。

風邪の流行る季節です。手洗いうがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



今月の予定平均栄養量

	エネルギー	塩分量
以上児	422kcal(445)	1.6g(1.9)
未満児	503kcal(490)	1.3g(1.7)

()の数字は目標量です。

