



12月前半の献立表



平成30年11月26日(月)発行 八戸学院幼稚園

<給食室より>

11月はお料理会やクラスでの食育活動を行いました。
 お料理会ではつくし組がフルーツポンチ、つぼみ組がワンタンを作ってくれました。
 みんなで給食の時間においしく楽しく食べることができました。
 クラスでの食育活動では、もやしをポキポキと折ったり、りんごを型抜きしたりと、
 給食のメニューの一部をお手伝いしてもらいました。お手伝いした給食が自分のも
 とに届くとみんな嬉しそうに食べてくれました。今後もクラスの先生方と連携し、食
 育活動を取り入れていければと思っています。

12月8日はクリスマスおゆうぎ会ですね。寒くなってきましたが、体調を崩さずに
 行事を楽しめるよう、食事面からサポートしていきます。

	1(土) 土曜預かり
午前おやつ	えびせんべい
昼食	ナポリタン 7ロックリー サラダ 柿 野菜スープ
午後おやつ	野菜ジュース、 アスパラガス ビスケット

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
				おゆうぎ会 リハーサル		
午前おやつ	かっぱえびせん	カルシウム せんべい	ビスコ	星たべよ	ビスケット	
昼食	オクラ納豆丼 ひじき煮 みかん 肉じゃが	ジャムサンド 水菜のツナサラダ りんご シチュー	ごはん えび千り もやしのナムル はるさめスープ	親子丼 ほうれんそうの ごま和え バナナ あさりのみそ汁	お野菜ラーメン 里芋のどぼろ煮 きゅうりの酢の物 みかん	クリスマス おゆうぎ会
午後おやつ	チーズ、マンナ	☆ごはん お好み焼き	☆わらびもち	チュロス	☆ためき おにぎり	
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
	満3歳1号児お休み					土曜預かり
午前おやつ	かっぱえびせん	カルシウム せんべい	ビスコ	星たべよ	ビスケット	えびせんべい
昼食	豚丼 もやしの ゆかり和え ゴールドキウイ 里芋のみそ汁	ごはん たら 甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 大根のみそ汁	焼うどん かぶの酢の物 バナナ わかめスープ	ごはん チンジャオロース みかん 豆腐入り卵スープ	カレーライス コールスロー サラダ りんご	ロールパン 野菜ソテー バナナ ポトフ
午後おやつ	☆きなこパン	☆青のり ビスケット	☆しそ雑炊	☆ヨーグルト マフィン	ももゼリー	野菜ジュース、 動物ビスケット

- * 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。
- * 都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。
- * ☆は手作りおやつを提供します。



◆「まごはやさしい」食事を

日本の伝統食を構成する代表的な食材の覚え方です。ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、噛む力を育て、季節感豊かな食事を楽しめます。毎日の食事にぜひ取り入れてほしい食材です。

- ま…豆類(豆腐、納豆、みそ)
- ご…ごま
- は…わかめ(海藻類)
- や…野菜
- さ…魚
- し…しいたけ(きのこ類)
- い…いも類

◆「おかあさんはやすめ」は適度に

子どもが好きなメニューのグループ。糖質や脂質が高めで、あまり噛まずに食べられるという共通点があります。

- お…オムライス
- か…カレーライス
- あ…アイスクリーム
- さん…サンドイッチ
- は…ハンバーグ
- や…やきそば
- す…スパゲティ
- め…麺類



の献立表

平成30年11月27日 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
<p>12月のお誕生会には、「チーズロールケーキ」がつかます。 ★のマークは旬の食材を使用した献立です。今月の旬の食材は、大根・ごぼう・白菜・青梗菜・キャベツ・みかんなどです。 ♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみたいかでしょうか。</p>					<p>1 土曜預かり ハヤシライス(玄米) ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶</p> <p>♪卵 類♪</p>
<p>3 食パン チョコクリーム ハンバーグ ★かにかまサラダ★ ★ライスヌードルスープ★</p> <p>♪魚 類♪</p>	<p>4 クリームスパゲッティ ベーコンエッグ ★コールスローサラダ★ オレンジジュース</p> <p>♪緑黄色野菜♪</p>	<p>5 郷土料理①青森 玄米ごはん イカメンチ 帆立とわかめの酢みそ和え ★けの汁★</p> <p>♪肉 類♪</p>	<p>6 お遊戯会リハーサル (給食なし)</p> <p>♪乳製品♪</p>	<p>7 カレーライス(玄米) フルーツポンチ 福神漬け 麦茶</p> <p>♪海藻類♪</p>	<p>8 お遊戯会 (給食なし)</p>
<p>10 2号のみ 黒糖パン ハムカツ ナポリタン 付け合せ(ブロッコリー) 牛乳</p> <p>♪卵 類♪</p>	<p>11 たまごうどん ★野菜のごま酢和え★ 果物(バナナ)</p> <p>♪根菜類♪</p>	<p>12 世界の料理①韓国 ビビンバ丼(玄米) チャプチェ ミョックク(わかめスープ)</p> <p>♪魚 類♪</p>	<p>13 玄米ごはん 味のり ★おでん★ ほうれん草の なめ茸和え みそ汁(豆腐・ふのり)</p> <p>♪肉 類♪</p>	<p>14 鶏照り親子丼(玄米) ★白菜のお浸し★ ★いか汁★</p> <p>♪大豆製品♪</p>	<p>15 土曜預かり たらこスパゲッティ さつまいもサラダ ミックスジュース</p> <p>♪緑黄色野菜♪</p>
<p>17 冬至メニュー 玄米ごはん 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 すまし汁(麩・三つ葉) はちみつゆずゼリー</p> <p>♪緑黄色野菜♪</p>	<p>18 玄米ごはん 鶏肉の甘辛炒め おくらのおかか和え みそ汁 (キャベツ・油揚げ)</p> <p>♪根菜類♪</p>	<p>19 ちゃんぽんめん ごぼうサラダ 果物(りんご)</p> <p>♪海藻類♪</p>	<p>20 お誕生会 玄米ごはん ★八宝菜★ 豆腐焼売 中華スープ チーズロールケーキ</p> <p>♪いも類♪</p>	<p>21 玄米ごはん 筑前煮 大根のレモン漬け みそ汁(高野・なめこ)</p> <p>♪魚 類♪</p>	<p>22 土曜預かり ツナチャーハン ★グリーンサラダ★ 果物(オレンジ) えのきスープ</p> <p>♪肉 類♪</p>
<p>24 振替休日 スリー・クリスマス!</p>	<p>25 冬休み給食 雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き 星サラダ コーンスープ いちごケーキ</p> <p>♪魚 類♪</p>	<p>26 玄米ごはん ★野菜炒め★ 春雨サラダ みそ汁(麩・わかめ)</p> <p>♪根菜類♪</p>	<p>27 玄米ごはん 肉豆腐 わかめの酢の物 みそ汁(白菜・油揚げ)</p> <p>♪緑黄色野菜♪</p>	<p>28 年越しうどん ★キャベツのツナ和え★ 果物(みかん)</p> <p>♪卵 類♪</p>	<p>29 年末休暇</p>

<給食室より>

寒さが厳しくなってきました。風邪などはひいていませんか？早いもので、2018年も残り1ヶ月となりました。今年、平成最後という言葉がよく取り上げられていましたが、どんな1年でしたか？1年を振り返り、新たな気持ちで新年を迎えたいですね。

今月の22日は「冬至」です。冬至は1年で1番、日照時間が短い日です。その翌日からは少しずつ日が長くなります。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かるという風習があります。季節を感じる行事は大切にしたいですね。給食では少し早いですか、12月17日に冬至メニューを行います。かぼちゃとゆずを取り入れたので季節を感じて給食を食べてみてください。



楽しい*
冬休みを



風邪予防について

寒い季節に気をつけたいのが、風邪などの体調不良です。ウィルスは低温・低湿度を好む為、寒くて乾燥する季節は感染力が増します。また、寒さや疲れなどによる免疫力低下、水分摂取が少なくなることによる喉や気管支の粘膜の乾燥、これが原因となり、冬は風邪を引きやすくなります。



行事食で食育を・・・

年末年始には、年越し・お正月があり、「年越しそば」、「おせち料理」「雑煮」「七草がゆ」など様々な行事食を食べることができます。普段の食事とは違うハレの日の食を子どもたちに伝えるいい機会です。昔から食べ続けてきた料理の意味や、家庭に伝わる味を子どもたちと一緒に味わい、そして伝えていきましょう。

