



しょくじだより



どちらも大好評

ハッピーセット屋さん

今年も去年に引き続きハッピーセット屋さんを行いました。ポテトとセットのおやつをミニバーガー、ナゲット、あんこパイ、ミニパンケーキ、ドーナツ、アイスマースの中から選びました。みんな大喜びでおかわりもたくさんしました。食べ終わった後も容器を使い、遊びにもつながりました。〇〇屋さんの中でも一、二を争う人気ぶりです。



給食室見学ツアー

みんな、大興奮！
カウンター越しに見学していましたが、調理室に入って来そうな勢いでした。



給食レシピ紹介

<材料> 子ども4人分

もやし	60 g
にんじん	60 g
さつま揚げ	60 g
ごま	10 g
醤油	12 g
酢	10 g
ごま油	3 g

魚は苦手だけど、さつま揚げなら食べられるという子のために人気のレシピを紹介します。カルシウムも補給できますよ。

もやしのごま酢和え

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、さつま揚げは太めのせん切りにする
- ② にんじん、もやし、さつま揚げをボウルに入れ、レンジで加熱する（目安：600w 2分）
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく
- ④ 野菜の余分な水分を切り、調味料とごまを加え和える



子どもも大人も
みんなで
やってみよう！

両足の裏を
床につけて
椅子に座ろう！

足の裏全体が床にしっかりとつくと姿勢が安定します。食べ物を噛む、飲み込むためのあごの力や舌の動きが身に付きます。食事に集中しやすくなり落ち着いて味わいながら食べることができます。



令和5年度12月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	金	ビスケット		米飯 ウインナーとチーズの包み揚げ カニカマ入りドレッシングサラダ カレー汁 パナナ	きなこシユガーラスク 牛乳
2	土			土曜給食	菓子
4	月	オレンジ	出前クッキング たんぼぼ・もも	米飯 スナックレバー もやしサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 菊花みかん	米バフクッキー 牛乳
5	火	ふかしいも		米飯 鶏肉のマーマレード焼き おいなりさんサラダ そつめん汁 りんご	12月お誕生日ケーキ 菓子
6	水	くだものゼリー		ほうとう いんげんと卵の和え物 オレンジ	コーンマヨートスト ジョア
7	木	コアコア		米飯 白はんぺんのチーズサンドフライ マカロニサラダ キャベツの野菜スープ ミニぶっちゃんプリン	麩のラスク 牛乳
8	金	いも切り干し		カラフル洋風寿司 ちくわのもみじ揚げ キャベツのしらす和え 麩とわかめのすまし汁 ミニゼリー	自家製フルーツヨーグルト
9	土			土曜給食	菓子
11	月	バナナ		米飯 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ 春雨スープ 菊花みかん	カップケーキ
12	火	乳酸菌飲料		米飯 焼き魚鮭 いんげんのおかかあえ 肉みそおでん バナナ	お菓子屋さん
13	水	コアコア		米飯 コーンフレークチキン マゼアンサラダ さわやか島田汁 オレンジ <土っ子 けんごくん リクエストメニュー>	チーズドック 乳酸菌飲料
14	木	ミレーフライ		園外保育	パン屋さん
15	金	オレンジ		おたのしみ弁当	ちんすこう
16	土			土曜給食	菓子
18	月	くだものゼリー		米飯 まぐろのチーズフライ するが和え 切り干し大根のみそ汁 りんご	ほうれん草蒸しパン ジョア
19	火	乳酸菌飲料	出前クッキング うめ	米飯 ココット蒸し コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	プリン
20	水	いも切り干し		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き 納豆サラダ さつまいもの豚汁 バナナ	ミニメロンパン 牛乳
21	木	バナナ		米飯 味付け鶏のから揚げくん キャベツのゆかりあえ いわしのつみれ団子汁 菊花みかん	自家製黄桃ヨーグルト
22	金	せんべい		クリスマスランチ	クリスマスケーキ
23	土			土曜給食	菓子
25	月	バナナ		米飯 魚のインディアン揚げ 蒸し鶏ともやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	たこやき ジョア
26	火	くだものゼリー		米飯 若鶏の塩こうじ焼き ほうれん草の粉チーズ和え カラフルあんかけ大根 バナナ	イチゴフルーチェ
27	水	ミレーフライ		炊き込みごはん さつまいもの天ぷら いんげんのごま和え 年越し汁 チーズ	菓子
28	木	せんべい		ハヤシライス コロコロサラダ ミニゼリー	菓子

● 12月29日、1月4日は弁当持参でお願いします。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	535	19.1	16.6	254	2.2	395	0.28	0.36	30	4.5	1.7
目標量	574	22.9	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	83	104	98	88	185	90	100	136	125	106
3才未満児	446	14.9	12.7	231	1.8	315	0.23	0.3	27	4	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	81	98	108	78	168	92	107	135	121	87

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

出前クッキング

今年も定番のホットケーキの他に、8・9月にジュース
10・11月にクレープのお店を開きました。
始めて3年目、子どもたちにも定着したようで
「こんどは、クレープやさんだよな?たのしみー!!」と
いう声も聞かれ嬉しく思います。12月からは
ホットケーキ、お楽しみメニュー



おたのしみ弁当 15日(金)

毎月おたのしみ弁当の日があります。
給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に
詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れな
いよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。
お弁当箱に詰めると色々な所に行き行って食べる
楽しみが広がります。(お弁当箱は、お持ち帰り)

