

(2024)

# 12月給食だより よりよい食生活を目指して

とうばんの森こども園

子どもたちを生活習慣病にさせないためには、しっかりよく食べ、よく運動するのが基本です。成長期には、十分な身体活動を行えるように、バランスのよい栄養豊富な食事をとらなくてはなりません。身体活動が保証されないと、成長ホルモンなどの内分泌活性が悪くなって肥満化します。

## <肥満を防止するポイント>

- 肉も魚もたべる
- テレビは3時間以内で見るようにする
- 1日3食
- 揚げ物より煮ものを食べるようにする
- 外遊びをしっかりする
- おやつは時間を決めて食べる
- 野菜を十分にとる



## ☆12月の手作りおやつ☆

\*\*\*\*\*

- ☆ フライドポテト 約73Kcal
- ☆ ピザトースト 約131Kcal
- ☆ ココアの蒸しケーキ 約100Kcal

※手作りおやつはいつできるか未定です。  
お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。

\*\*\*\*\*



今月の給食からの1品です！ 「さけのカレームニエル」

### 【材料（4人分）】

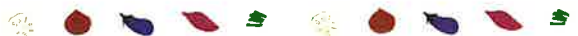
サーモン4切 A（塩小さじ1 塩こしょう小さじ1/2 カレー粉小さじ1）小麦粉小さじ1 油適量

### 【作り方】～サーモンの大きさによって、塩は、加減してください～

- ①サーモンに使う分の塩は、ひとつまみ程度振りかけて10分ほど置く
- ②浮き上がってきた水分をペーパーで拭き取る
- ③②のサーモンにA（塩→塩こしょう→カレー粉）の順番に振る
- ④下味のついたサーモンに小麦粉をまぶす
- ⑤フライパンに油をひいて両面をこんがり焼く

\*オーブンを使用の場合は、⑤のサーモンに油を振ってオーブンで200℃で8分ほど焼きます。

給食は、オーブンで作っています。



# 12月献立表

月	火	水	木	金	土
<b>2 (白ごはん)</b> ・さげのカレームニエル ・コールスローサラダ ★さげ・塩こしょう・小麦粉 ・カレー粉・油・塩 ★人参・キャベツ・きゅうり ・玉葱・コーン缶・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・酢	<b>3 (白ごはん)</b> ・高野豆腐のみそ煮込み ・青菜の塩昆布和え ★高野豆腐・かまぼこ・人参・鶏ムネ・卵・生しいたけ ・えのき・白葱・白菜・赤みそ・砂糖・醤油・塩・だし・油 ★小松菜・パプリカ・ちりめん・塩昆布・ごま	<b>4 (白ごはん)</b> ・さわらの西京焼き ・五目煮豆 ★さわら・白みそ・砂糖 ・みりん ★ゆで大豆・人参・ごぼう ・ちくわ・ひじき・こんにやく・いんげん・しょうゆ・砂糖 ・だし・みりん・油	<b>5 (白ごはん)</b> ・白身魚の天ぷら ・野菜のカレーあん ・粉ふき芋 ★メルルーサ・塩こしょう ・小麦粉・片栗粉・油 ★人参・パプリカ・キャベツ・ピーマン・玉葱・ゆで大豆・しょうゆ・みりん・だし ・カレー粉・カレールー ・ウェイパー・片栗粉 ★じゃがいも・塩・青のり	<b>6 (ふりかけご飯)</b> ・ポークビーンズ ・人参とツナのサラダ ★青のり・花かつお・ごま・塩 ★干大豆・豚肉・玉葱 ・人参・ちくわ・じゃが芋 ・ひじき・グリーンピース・コンソメ・トマトJ・ケチャップ ・油 ★人参・きゅうり・ツナ缶 ・酢・しょうゆ・油・ごま	<b>7 (白ごはん) ☆</b> ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・焼豆腐・玉葱・人参・白菜・えのき・生しいたけ・ささがきごぼう・白葱 ・砂糖・醤油・みりん・だし
<b>9 (白ごはん)</b> ・和風ポトフ ・果物 ★大根・白ねぎ・鶏もも ・人参・白菜・ブロッコリー・パイエルン・ウイニー ・しょうゆ・砂糖・みりん ・だし・油	<b>10 (のりご飯)</b> ・豆腐の中華煮 ・金時豆の甘煮 ★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・ささがきごぼう・干しいたけ・えのき ・青梗菜・土生姜・ウェイパー・しょうゆ・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・醤油・塩	<b>11 (白ごはん)</b> ・鮭の塩焼き ・切干大根の炒り煮 ★鮭・塩 ★切干大根・人参・ひじき ・生しいたけ・山東菜・板糸こんにやく・しょうゆ・砂糖 ・油・だし・みりん	<b>12</b> クリスマスマニュー メニューは下記をご覧ください	<b>13 (じゃごご飯)</b> ・家常豆腐 ・肉しゅうまい ★厚揚げ・豚肉・人参 ・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油 ★肉しゅうまい	<b>14 (白ごはん) ☆</b> ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜 ・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー・塩・片栗粉・油
<b>16 (白ごはん)</b> ・豚の生姜焼き ・大豆とひじきのサラダ ★豚肉・玉葱・土生姜 ・砂糖・しょうゆ・みりん・油 ★ゆで大豆・きゅうり・ひじき・人参・れんこん・ツナ缶 ・ごま・白みそ・マヨネーズ	<b>17 (白ごはん)</b> ・肉じゃが ・青菜の磯辺和え ★豚肉・じゃが芋・玉葱 ・人参・糸こんにやく・ちくわ・厚揚げ・グリーンピース ・砂糖・しょうゆ・だし・みりん・油 ★小松菜・きざみのり ・ごま・醤油・砂糖	<b>18 (ゆかりご飯)</b> ・さわらの香味焼き ・炒り卵の花 ★さわら・白葱・土生姜・んにく・醤油・片栗粉・油 ★おから・鶏ムネ・人参・ひじき・葱・油揚げ・板糸こんにやく・生しいたけ・長芋 ・しょうゆ・砂糖・みりん ・だし・油	<b>19 (白ごはん)</b> ・ハンバーグ ・野菜のおかか和え ★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵 ・パン粉・片栗粉・ケチャップ ・ソース・砂糖・油・ホルトマート ★きゅうり・人参・キャベツ ・もやし・花かつお・春雨 ・ごま・醤油・砂糖・酢	<b>20 (菜飯)</b> ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ★赤魚・醤油・砂糖・みりん・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜 ・油揚げ・糸こんにやく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油 ・砂糖・油・だし	<b>21 (白ごはん) ☆</b> ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんごJ・みそ・ごま油
<b>23 (白ごはん)</b> ・さわらのごまみそ焼き ・肉豆腐 ・果物 ★さわら・みそ・砂糖 ・みりん・ごま ★木綿豆腐・豚肉・人参 ・玉葱・山東菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖 ・みりん・だし・油	<b>24 (白ごはん)</b> ・カレーシチュー ・フレンチサラダ ★豚肉・じゃが芋・玉葱 ・人参・パイン缶・トマトJ ・ホルトマト・ゆで大豆 ・グリーンピース・カレールー ・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油	<b>25 (白ごはん) ☆</b> ・お好み焼き風卵焼き ・春雨サラダ ★卵・豚バラ肉・キャベツ ・玉葱・青ねぎ・だし・油 ・花かつお・青のり・ソース ★春雨・きゅうり・人参 ・干わかめ・キャベツ ・ごま・砂糖・醤油・酢	<b>26 (のりご飯) ☆</b> ・麻婆豆腐 ・青菜のじゃこ和え ★豆腐・合ミンチ・人参 ・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・んにく・ウェイパー・豆板醤・甜麺醤・醤油・みりん・油 ・ケチャップ・片栗粉 ★小松菜・ちりめん・ごま ・醤油	<b>27 (白ごはん) ☆</b> ・チャプチェ ・肉しゅうまい ★春雨・人参・玉葱・にら ・ピーマン・パプリカ・牛肉 ・ごま・しょうゆ・砂糖・塩 ・油・ごま油・オイスターソース・甜麺醤 ★肉しゅうまい	<b>28 ☆</b> ・焼きそば ・果物 ★やきそば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ちくわ・ピーマン・葱・花かつお ・ソース・油

## クリスマスメニュー 12月12日

未満児	年少組	年中・年長組
・ロールパン(みかん組) ・人参ご飯(はまと・いちご・さくらんぼ組) ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・ウインナー ・いちご	・ロールパン ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・ウインナー ・コンソメスープ ・いちご	・ロールパン ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・ゆで卵 ・ウインナー ・コンソメスープ ・いちご ※年長のみ (リッツ・ホイップ・みかん缶・パイン缶)

◆未満児(ごはんとおかず)  
 300Kcalを基準  
 ◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g持参するとして)  
 360~440Kcalを基準  
 ※( )は未満児(3号園児)の主食です。  
 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。  
 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。

注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。

\*アレルギーの表示は、お配りしております別紙メニュー表で、ご確認をお願いします。