



きゅうしょくだより



令和5年11月30日 鳥海保育園

12月に入り日に日に寒さを感じるこの頃、子どもたちの吐く息も白くなりました。クリスマスやお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない体づくりをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。園でも今年最後のお楽しみバイキングやお誕生会では喜んで食べてもらえるような給食を作りたいと思います。最近では年長さんも食欲が旺盛になり、食べ残しがほとんどありません。食べることは健康な体づくりの基本です。何でも好き嫌いをしないで食べる習慣を身につけましょう。



今月のメニュー

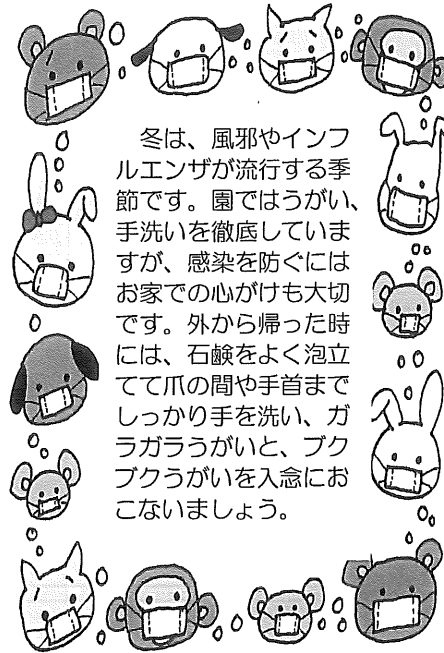


*献立は都合により変更になる場合があります。

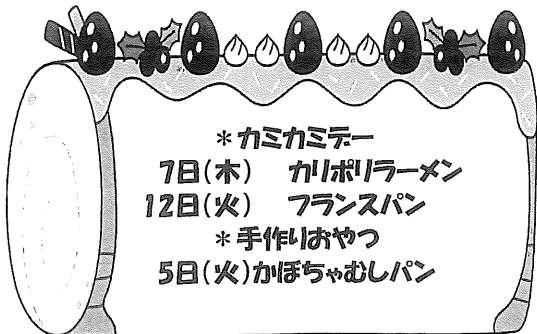
日	曜日	きりん・ぱんだ・こあら	うさぎ・ひよこ
1	金	シーフードカレー・おひたし・バナナ・牛乳	卵焼き
2	土	かきたまうどん・フルーツ	☆☆☆☆
4	月	肉じゃが・高野スティック・のり・りんご・白菜汁	タコさん
5	火	魚フライ・大根サラダ・バナナ・すまし汁	納豆
6	水	すき焼き・ポテト・りんご・ラーメン汁	チーズ
7	木	マーボ豆腐・チキンナゲット・ゼリー・大根汁	バナナ
8	金	南瓜コロッケ・中華サラダ・りんご・コーンシチュー	かにさん
9	土	きのこうどん・フルーツ	☆☆☆☆
11	月	ウイング煮・ひじきサラダ・りんご・わかめ汁	チーズ
12	火	△△南瓜グラタン・ちくわ天ぷら・果汁・すまし汁	おにぎり
13	水	ちくわカレー・わかめサラダ・バナナ・牛乳	ミートボール
14	木	納豆和え・野菜炒め・りんご・さつまいも汁	ウィンナー炒め
15	金	焼き魚・サラスパサラダ・ゼリー・そうめん汁	シュウマイ
16	土	肉うどん・フルーツ (クリスマス発表会) 🎄🎅🎁🎊🎉	☆☆☆☆
18	月	筑前煮・大学ポテト・南瓜汁	オレンジ
19	火	ひじきコロッケ・おひたし・ゼリー・白菜スープ	タコさん
20	水	魚フライ・ポテトサラダ・りんご・そうめん汁	チキンナゲット
21	木	肉豆腐・バナナ・南瓜シチュー	ロール巻き
22	金	Xmasバイキング 🎅🎁🎊🎉	☆☆☆☆
23	土	わかめうどん・フルーツ	☆☆☆☆
25	月	切り干し大根煮・卵焼き・りんご・さつまいも汁	ウィンナー炒め
26	火	おでん・りんご・きゃべつ汁	サンドパン
27	水	山菜うどん・ポテト・ゼリー	おにぎり
28	木	シーフードグラタン・りんご・わかめ汁	ゆで卵
29	金	ポークカレー・白菜サラダ・バナナ・牛乳	チーズ
30	土	きつねうどん・フルーツ	☆☆☆☆

*今月の目標:冬野菜を食べよう

栄養が詰まった冬野菜には体を温める作用があるといわれています。暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。大根・ねぎ・白菜・小松菜などはビタミンAやビタミンCが豊富で、ごぼうやレンコンはお通じをよくしてくれます。鍋料理やスープなどにして食べるのもいいですね。



冬は、風邪やインフルエンザが流行する季節です。園ではうがい、手洗いを徹底していますが、感染を防ぐにはお家での心がけも大切です。外から帰った時には、石鹸をよく泡立てて爪の間や手首までしっかり手を洗い、ガラガラうがいと、ブクブクうがいを入念におこないましょう。



*カミカミデー

- 7日(木) カリボリラーメン
- 12日(火) フランスパン
- *手作りおやつ
- 5日(火) かぼちゃむしパン

*Xmasバイキング

12月22日(金)は、お楽しみメニューがいっぱいです。

*ご飯のいらぬ日 22日(金)・27日(水) *おにぎりデー12日(火)