



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	3歳未満児主食	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	木	★サッカーワールドカップ給食～スペイン料理～★ エスカパーチェ・ゆでブロッコリー・豆入り野菜スープ	魚・金時豆・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ	片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	酢・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
2	金	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コンソメスープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・玉ねぎ・小松菜	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
3	土	土曜保育					
5	月	豆腐の中華煮・切干大根とツナのおえもの・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・切干大根・きゅうり・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	ごはん
6	火	すき焼き風煮・中華サラダ・チーズ	豚肉・豆腐・わかめ・チーズ	白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	しらたき・砂糖・油・春雨・ごま油	しょうゆ・みりん・酒・だし汁・酢	ごはん
7	水	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・長ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
8	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
9	金	カレー・大根サラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・トマトケチャップ・酢・しょうゆ	ごはん
10	土	お遊戯会					
12	月	車麩の卵とし・和風サラダ・焼きのり・果物	豚肉・鶏卵・かつお節・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
13	火	魚のたれかつ・白菜のもみ漬け・みそ汁	魚・塩昆布・豆腐・みそ	白菜・人参・えのきたけ・長ねぎ・小松菜	小麦粉・パン粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
14	水	ビーフン入り五目野菜炒め・中華スープ・果物	豚肉・わかめ・豆腐	キャベツ・もやし・人参・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・果物	ビーフン・油・砂糖・ごま油	酒・塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
15	木	ジャーマンオムレツ・ゆでブロッコリー・かしわ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ウインナー・チーズ・鶏肉・みそ	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜・長ねぎ	じゃがいも・油・砂糖・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
16	金	里いものそぼろ煮・ひじきふりかけ・みそ汁・果物	鶏ひき肉・厚揚げ・ひじき・油揚げ・みそ	人参・小松菜・キャベツ・えのきたけ・果物	里いも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
17	土	土曜保育					
19	月	★食育の日★ 白菜の豆乳シチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・旬の果物	鶏肉・豆乳・ロースハム	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	ごはん
20	火	魚のみそ煮・小松菜の磯香あえ・野菜汁	魚・みそ・焼きのり・油揚げ	しょうが・小松菜・もやし・人参・キャベツ	砂糖・さつまいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
21	水	ほうとう汁・金時豆の甘煮・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・金時豆・焼きのり	大根・かぼちゃ・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜・果物	乾麺(うどん)・砂糖	だし汁・しょうゆ	ごはん
22	木	★誕生日献立★ 焼きそば・れんこん入りひじきサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶・果物	中華麺・油・マヨネーズ	中濃ソース・しょうゆ・塩	中華麺
23	金	★クリスマス献立★ 鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・コンソメスープ	鶏肉・牛乳・生クリーム	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・クリームコーン缶	片栗粉・油・マヨネーズ	しょうゆ・油・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
24	土	土曜保育					
26	月	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
27	火	大根と鶏肉の煮物・納豆あえ・もやしとわかめのナムル	鶏肉・ちくわ・納豆・わかめ	大根・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油・ごま油	しょうゆ・だし汁・みりん・塩	ごはん
28	水	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごまあえ・豚汁	ちくわ・青のり・豚肉・みそ	ほうれん草・もやし・人参・大根・長ねぎ	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・だし汁	ごはん

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。
*小麦粉は米粉に変更する場合があります。 *パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和4年度

給食だより



『子どもの窒息事故に注意』



噛んだり飲み込んだりする機能が未熟な乳幼児期は、食品による窒息事故に注意が必要です。事故の原因として、食品の大きさ・形状・粘着性その他、食事中に遊ぶ・泣くといった子どもの動きや姿勢もあげられます。食事中は、子どもが落ち着いて正しい姿勢で食べているか確認しましょう。

安全に食べさせるポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう、子どもの意思に合ったタイミングで与える。
- 子どもの口の大きさに合った量か、一回で多くの量を詰めこんでいないか確認する。
- 食べ物を飲み込んだことを確認する。口の中に残っていないか注意する。
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。



今月も! ● サッカーワールドカップ給食 ●

先月に続いて、サッカーワールドカップの対戦国の料理を給食で提供します。今月の料理は、12月1日に対戦するスペインの料理で、魚のから揚げと野菜を酢を使ったマリネ液に漬ける「エスカパーチェ」です!

食育の日『白菜の豆乳シチュー』 & 12月22日は『冬至(とうじ)』



今月の食育の日は、今が旬の白菜を使った豆乳シチューです。具材をコンソメで煮て、豆乳を加え、塩で味を調えます。仕上げに水で溶いた米粉でとろみをつけたらできあがり。給食では鶏肉を使いますが、鮭やたらなどの魚で作ってもおいしくできます。

また、12月22日は「冬至」です。一年で一番昼が短く、夜が長くなる日で、あずき粥やかぼちゃ、こんにゃく、「ん」のつく食べ物を食べると病気や風邪にかからないという言い伝えがあります。お風呂にゆずを入れるゆず湯の風習もあります。