

12月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R7.12.1



12月のこいだて

朝夕の寒さが厳しくなってきました。

今月は冬至メニュー クリスマスランチ、餅つき体験など冬の行事にちなんだ食事や食育活動がたくさんあります。今年も残すところ1か月となりました。子ども達と楽しく元気に過ごすことができるよう、努めています。

おいしいは変わらない！～食品ロスについて考える～

「食」材に触れよう 「食」材を意識しよう
たのしく「食」べよう 「食」文化を知ろう

【生産者の顔が見える食育】

農業不使用野菜の栽培をされている「Kacchan.Farm」の谷口勝亮さん(額見町)より、表面のキズで規格外になったさつまいもをご寄付いただきました。また、子どもたちに野菜には、食べると風邪を引きにくくする栄養があること、皆が元気でいられるようにおいしく安全な野菜をつくっている、食べてほしいと思っていることなどをお話しして下さいました。「誰がどんな想いでつくったか?」を知ることは、子どもたちにとって自分で食べるものについての興味を深めるきっかけになったと思います。いたいたいたさつまいもは、スイートポテトパイ(11月11日 ひまわり組クッキング)・さつま汁(11月20日 昼食)に調理して味わいました。



「食材に感謝し、食べ物を大切にする」「捨てることなくおいしくいたたくことの大切さ」を子どもたちなりに実感することができたのではないかと思います。食品ロスを減らすためには、ひとりひとりの意識を変えていくことが必要です。「もったいない」という気持ち、食べ物を大切にすることの大切さを忘れずにいたいですね。

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	500kcal	12.0~ 25.0g	11.0~ 16.0g	1.5未満
3~5歳児	600kcal	15.0~ 30.0g	13.0~ 20.0g	1.6未満
12月平均栄養量				
1~2歳児	520kcal	20.5g	16.9g	1.7g
3~5歳児	583kcal	23.1g	18.6g	1.8g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献 立 名	PM おやつ	離 乳 食 名
1	月	お茶 みかん	鶏のカレー焼き にんじんと卵のサラダ 小松菜のスープ	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ スティック野菜 小松菜のスープ
2	火	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ みかん	ミルク ビスケット	煮奴 そぼろあんかけ 味噌汁
3	水	牛乳 ウエハース	鶏のチリソース 粉ふきいも 米粉ワンタンスープ	ミルクココア せんべい	白菜のそぼろあんかけ 粉ふきいも すまし汁
4	木	牛乳 ボーロ	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	牛乳 にんじんフォカッチャ	肉じゃが きゅうりあんかけ 野菜スープ
5	金	お茶 せんべい	魚のマヨネーズ焼き 小松菜のソテー スコッチプロス	牛乳 さつまいもの蒸しパン	魚のおろし煮 小松菜のあんかけ ポテトスープ
6	土	お茶 せんべい	チャーハン 豆腐スープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 豆腐スープ
8	月	牛乳 ウエハース	ポークチャップ ひじきサラダ かぶと白菜のクリーム煮	お茶 じゃがバター	白菜のそぼろあんかけ かぶの旨煮 ポテトスープ
9	火	お茶 みかん	魚の塩麹焼き 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ	牛乳 マカロニきな粉	煮魚 わかめときゅうりのあんかけ 味噌汁
10	水	ジョア	鶏の立田揚げ 大根炒めなます さつま汁	ミルク メープルマフィン	大根のそぼろあんかけ 白菜の旨煮 味噌汁
11	木	牛乳 せんべい	豚肉とれんこんの中華炒め 金時煮豆(以) みかん(未) コーンかきたまスープ	ミルクココア ビスケット	青菜のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 豆腐スープ
12	金	お茶 ウエハース	ポトフ きのこ入りスパゲッティ チーズ	ミルク バナナ ウエハース(以)	そぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 ポテトスープ
13	土	お茶 せんべい	カレーピラフ わかめスープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 わかめスープ
15	月	ヨーグルト	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ みかん	ミルクココア せんべい	煮奴 そぼろあんかけ 味噌汁
16	火	牛乳 せんべい	カレーライス れんこんとツナのサラダ ボイルブロッコリー	ミルク ビスケット	肉じゃが ブロッコリーの柔らか煮 味噌汁
17	水	お茶 ウエハース	おでん 鶏味噌 キャベツサラダ	ミルクココア クラッカー	大根のそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 味噌汁
18	木	お茶 チーズ	魚の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 大学いも	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
19	金	ジョア	蒸し鶏の中華あえ りんご(以) みかん(未) 中華風五目スープ	牛乳 小松塩焼きそば	そぼろあんかけ ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁
20	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット	わかめとそぼろの雑炊 味噌汁
22	月	お茶 クラッカー	かぼちゃのシチューれんこんのソテー みかん	牛乳 いもようかん	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 野菜スープ
23	火	牛乳 バナナ	小魚ふりかけごはん 豚バラ大根 小松菜のお浸し さつまいもの甘煮	ヨーグルト ビスケット(以)	大根のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
24	水	お茶 ウエハース	クリスマスランチ		牛乳 クリスマスマフィン
25	木	お茶 みかん	大豆ハンバーグ マッシュポテト 野菜たっぷりあったかスープ	ミルク クラッcker	そぼろあんかけ マッシュポテト 野菜スープ
26	金	りんごジュース	ゆかりごはん 年越し肉うどん 切り干しサラダ みかん	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 スティック野菜 うどん汁
27	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 春雨スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

