



12月献立表

後期・完了

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

松翠保育園
R6年12月1日発行

| 日 | 曜 | 完了食 | | 後期食 | |
|---|---|---------------------------------|-------------------------|---|---------------------|
| 2 | 月 | 胚芽米 豆腐と野菜の煮物 小松菜の清汁 | スキムミルク おからケーキ バナナ | 全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 小松菜の清汁 | お茶 おからケーキ バナナ |
| 3 | 火 | 胚芽米 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ | スキムミルク 食パンの砂糖あえ | 全粥または軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ | お茶 食パンの砂糖あえ |
| 4 | 水 | 胚芽米 ハンバーグ(人参あん) みそ汁 | 牛乳 豆乳ゼリー オレンジ | 全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) みそ汁 | お茶 豆乳ゼリー オレンジ |
| 5 | 木 | 胚芽米 豚肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草のスープ | 豆乳 さつまいもの甘煮 | 全粥または軟飯 豚肉とじゃがいもの 煮物 ほうれん草のスープ | お茶 さつまいもの甘煮 |
| 6 | 金 | 胚芽米 白身魚のあんかけ すまし汁 | スキムミルク 人参おやき | 全粥または軟飯 白身魚のあんかけ すまし汁 | お茶 人参おやき |
| 7 | 土 | 肉うどん バナナ | 牛乳 りんごパン | 肉うどん バナナ | お茶 りんごパン |

| 日 | 曜 | 完了食 | | 後期食 | |
|----|---|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 9 | 月 | 胚芽米 鶏肉とかぼちゃの煮物 大根スープ | お茶 フルーツヨーグルト | 全粥または軟飯 鶏肉とかぼちゃの 煮物 大根スープ | お茶 フルーツヨーグルト |
| 10 | 火 | 胚芽米 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ | 豆乳 せんべい かぼちゃポーロ | 全粥または軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ | お茶 せんべい かぼちゃポーロ |
| 11 | 水 | 胚芽米 すきやき かぶのスープ | スキムミルク にんじんケーキ バナナ | 全粥または軟飯 すきやき かぶのスープ | お茶 にんじんケーキ バナナ |
| 12 | 木 | 胚芽米 白身魚のあんかけ 小松菜と豆腐の清汁 | お茶 にんじんごはん | 全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 小松菜と豆腐の清 汁 | お茶 にんじんごはん |
| 13 | 金 | 胚芽米 じゃがいもの煮物 とうふのみそ汁 | スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子 | 全粥または軟飯 じゃがいもの煮物 とうふのみそ汁 | お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子 |
| 14 | 土 | にゅうめん ヨーグルト | 牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子 | にゅうめん ヨーグルト | お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子 |

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**~**1/2**くらいを目安にします。

| 日 | 曜 | 完了食 | | 後期食 | |
|----|---|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 16 | 月 | 胚芽米 豆腐と野菜の煮物 小松菜の清汁 | スキムミルク おからケーキ バナナ | 全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 小松菜の清汁 | お茶 おからケーキ バナナ |
| 17 | 火 | 胚芽米 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ | スキムミルク 食パンの砂糖あえ | 全粥または軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ | お茶 食パンの砂糖あえ |
| 18 | 水 | 胚芽米 ハンバーグ(人参あん) みそ汁 | 牛乳 豆乳ゼリー オレンジ | 全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) みそ汁 | お茶 豆乳ゼリー オレンジ |
| 19 | 木 | 胚芽米 豚肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草のスープ | 豆乳 さつまいもの甘煮 | 全粥または軟飯 豚肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草のスープ | お茶 さつまいもの甘煮 |
| 20 | 金 | 胚芽米 白身魚のあんかけ すまし汁 | スキムミルク 人参おやき | 全粥または軟飯 白身魚のあんかけ すまし汁 | お茶 人参おやき |
| 21 | 土 | 肉うどん バナナ | 牛乳 りんごパン | 肉うどん バナナ | お茶 りんごパン |

給食ができるまで

給食ができるまでには多くの人が関わっています。今回は給食ができるまでの流れについて紹介します。

献立を立てる

栄養、季節感、価格などに配慮して献立を考えます。

農場

生産農家がいろいろな工夫をして、新鮮でおいしい野菜、果物、お米などを作っています。



畜産場

畜産農家、養鶏農家が牛や豚、鶏を大切に育てています。



漁場

漁師が海で魚をとったり、養殖場で魚を育てたりしています。



市場・食品加工場

食材は市場で値段が決まります。

食品加工場では肉をハムやウインナーに、魚をかまぼこやちくわに加工したりします。

給食室

給食の先生が食材をお店に注文し、届いた食材をチェックします。年齢にあったおいしい給食を作ります。



食料品店

市場から食材を仕入れ、保育所へ売ります。保育所へ食材を持ってきてくれます。



検食

子どもたちが食べる前に、園長先生が給食を食べて、かたさや味の確認、異物が入っていないかなどを確認します。

保育室

給食を食べる環境を整えます。食事の前に手を洗い、今日の献立を確認し、「いただきます」のあいさつをします。

| 日 | 曜 | 完了食 | | 後期食 | |
|----|---|------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 23 | 月 | 胚芽米 鶏肉とかぼちゃの煮物 大根スープ | お茶 フルーツヨーグルト | 全粥または軟飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 大根スープ | お茶 フルーツヨーグルト |
| 24 | 火 | 胚芽米 とりつくね(人参あん) 野菜スープ | 豆乳 食パンのヨーグルトあえ | 全粥または軟飯 とりつくね(人参あん) 野菜スープ | お茶 食パンのヨーグルトあえ |
| 25 | 水 | 胚芽米 すぎやき かぶのスープ | スキムミルク にんじんケーキ バナナ | 全粥または軟飯 すぎやき かぶのスープ | お茶 にんじんのケーキ バナナ |
| 26 | 木 | 胚芽米 白身魚のあんかけ 小松菜と豆腐の清汁 | お茶 にんじんごはん | 全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 小松菜と豆腐の清汁 | お茶 にんじんごはん |
| 27 | 金 | 胚芽米 じゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁 | スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子 | 全粥または軟飯 じゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁 | お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子 |
| 28 | 土 | にゅうめん ヨーグルト | 牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子 | にゅうめん ヨーグルト | お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子 |

いただきますとごちそうさまの意味は？

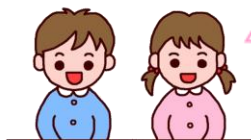
いただきます！

「いただく」は、もともと「頭にのせる」という意味ですが、物をもらったり、飲食したりすることを意味するようになりました。ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

いただきます



ごちそうさまでした



ごちそうさま！

「馳走(ちそう)」は「かけまわる」という意味があります。かけまわって食事の準備をしてくれた人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めて「ごちそうさま」を言いましょう。

12月延長献立

| 日 | 曜 | おやつ | 夕食 |
|----------|---|---------------|------------------------------|
| 2 16 | 月 | 牛乳 赤ちゃん用菓子 | 胚芽米 魚のチャンチャン焼き コーンスープ |
| 3 17 | 火 | 牛乳 バナナ | 和風スパゲティ コンソメスープ バナナ |
| 4 18 | 水 | 牛乳 赤ちゃん用菓子 | 胚芽米 肉豆腐 みそ汁 |
| 5 19 | 木 | 牛乳 オレンジ | 胚芽米 魚のマヨネーズ焼き すまし汁 |
| 6 20 | 金 | 牛乳 赤ちゃん用菓子 | 胚芽米 生姜焼き みそ汁 |
| 9 23 | 月 | お茶 わかめおにぎり | わかめおにぎり 麻婆豆腐 中華スープ |
| 10 24 | 火 | 牛乳 バナナ | 胚芽米 肉じゃが みそ汁 |
| 11 25 | 水 | 牛乳 赤ちゃん用菓子 | 胚芽米 煮魚 わかめスープ |
| 12 26 | 木 | 牛乳 ぶどうパン | ロールパン なすのミートソース煮 野菜スープ |
| 13 27 | 金 | 牛乳 赤ちゃん用菓子 | 胚芽米 鶏のマリネ焼き コーンスープ |