



12月 食事だより



2024

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	日	せんべい		
02	月	みかん,せんべい	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),白身魚のカレー,天ぷら,切干し大根のサラダ,みかん	米ボンバー
03	火	バナナ,コーンあられ	御飯,野菜とあげの煮物,風汁,かぼちゃのそぼろあんかけ,もやしのナムル,バナナ	手作りさつま芋蒸しパン
04	水	ミレービスケット	ポークカレーライス,福神漬,フルーツヨーグルト,ウインナー	手作りホットケーキ
05	木	胚芽スティック	お弁当	こつぶあられ
06	金	牛乳,りんご,カリぼて	牛乳,御飯,みそ汁(豆腐・しいたけ),鶏つくね,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,りんご,ふりかけ	手作り白玉きな粉
07	土	ビスケット		
08	日			
09	月	お星さまスナック	わかめ御飯,みそ汁(かまぼこ・玉ねぎ),白身魚の照り焼き,マセドアンサラダ	フライドポテト
10	火	バナナ,英字ビスケット	御飯,みそ汁(もやし・じゃがいも),鶏のから揚げ,きゅうりとみかんの酢の物,バナナ,味付けのり	ヨーグルト
11	水	お米でつくったスナック	御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),厚揚げの炒め物,じゃがいものチーズ焼き	手作りアメリカンドック
12	木	畑のスナック	御飯,さばのみそ煮,すまし汁(豆腐・わかめ),納豆あえ	カリボテスナック
13	金	牛乳,パンダクッキー	牛乳,コッペパン,スープ(かぼちゃ・小松菜),ハンバーグ,トマトとフロッコリーの胡麻チーズ和え	一口しょうゆせんべい
14	土	クッキー	年長劇遊びの為、土曜保育はありません	
15	日			
16	月	ミルクスティック	御飯,たまごスープ,ささ身のチーズフライ,ほうれん草のごま和え	クリームラスク
17	火	野菜ジュース,あまからせん	野菜ジュース,ゆかり御飯,すまし汁(もやし・チンゲン菜),白身魚のフライ,パスタサラダ	手作りウインナーパイ
18	水	バナナ,スノーマンクッキー	炊き込み御飯,すまし汁(たまねぎ・わかめ),さけの塩焼き,だし巻き卵,バナナ	チーズ
19	木	くまさんど	お餅つき会(お弁当)	一口ゼリー
20	金	牛乳,ケーキ	牛乳,オニオンスープ,カレーピラフ,ローストチキン,ポテトサラダ,ケーキ	コーンバー
21	土	クッキー		
22	日			
23	月	りんご,ひこうきビスケット	ゆかり御飯,わかめスープ,メンチかつ,マカロニサラダ,りんご	手作りマシュマロフレーク
24	火	あげまる	わかめ御飯,マーボー豆腐,じゃが芋きんぴら,たらときのこのホイル焼き	クリームどら焼き
25	水	サクッとコーンクッキー	御飯,かまぼこのみそ汁,さつま芋とチーズの春巻き,チャプチェ	手作りオレンジゼリー
26	木	牛乳,オレンジ,せんべい	牛乳,三色そぼろ丼,みそ汁(里芋・油揚げ),きゃべつと大葉の浅漬,オレンジ	くまさんど
27	金	みかん,ミレービスケット	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,みかん	芋けんぴ
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

冬季休業

日に日に気温が下がり、寒さが本格的になってきました。子ども達は寒さに負けず戸外で元気に遊んでいます。これからの季節は、空気が乾燥し、寒さも増して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス食中毒などが起こりやすい時です。風邪は、ウイルスや細菌が、鼻や喉などに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、日頃から十分な睡眠と栄養を摂って、風邪を予防しましょう。また、食事の前は手洗いをしっかりしてウイルスや菌を撃退し、体の芯から温まる根野菜をたくさん食べて体力をつけましょう。給食でもたくさんの冬野菜が登場します。子どもたちの免疫力アップを後押ししていきますね。

風邪をひいたときの食事

★下痢・吐き気
胃腸が弱っているため、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

★発熱・寒気
発熱すると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分や、エネルギー源となる御飯や麺類などを摂りましょう。

★鼻水・鼻づまり
温かい汁ものや、発汗殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品も摂りましょう。

★咳・のどの痛み
喉に刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどで栄養補給しましょう。

