給食だより

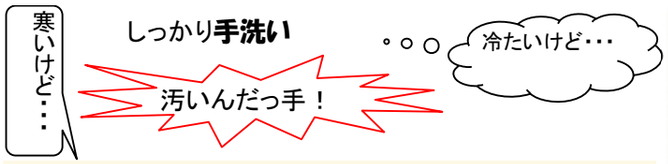
12月

今月のテーマ　心身ともに健康な体をくつる。
今月の目標　　ビタミン、ミネラルの多い冬野菜をたくさん食べて風邪に負けない。

令和4年11月30日
城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	にくだんごのとうにゅうスープ　だいずのごもくに	だいがくいも	ハーベスト
2	金	さかなのさいきょうやき　やまぶきあえ	おふのラスク・こんぶ	スティックパン
3	土	おやこどん　みそしる　みかん		
5	月	クリームコーンに　マカロニサラダ	こくとうケーキ	みかん
6	火	さかなのみぞれかけ　いそあえ　パンプキンスープ	おこのみやき	枝豆
7	水	こうやどうふのたまごとじ　すみそあえ	フルーツヨーグルト	チーズトースト
8	木	ししゃものフライ　かぼちゃのこんぶに　ぶたじる	ひじきおにぎり	ふかし芋
9	金	マーボーどうふ　きりぼしのにもの	ぜんざい・みかん	ヨーグルト
10	土	ほうとううどん　みかん		
12	月	ハヤシライス　になます	ごまだんご	バナナ
13	火	さかなのみそに　すましじる	コーンフレーク・バナナ	チーズ
14	水	ひじきとニラのたまごやき　カレーマヨサラダ	じゃこトースト	ゼリー
15	木	さかなのピカタ　ごまずあえ　コンソメスープ	おからスティック	ベジたべる
16	金	しょうじんりょうり　みそしる	グラノーラクッキー	せんべい
17	土	やきそば　みかん		
19	月	のっぺじる　なすのあまみそいため	スイートポテト	オレンジ
20	火	❁誕生会❁　ドリア　からあげ　サラダ　スープ　みかん	おたのしみ	かりんとう
21	水	さかなのマヨやき　あまずあえ　カリフラワーのポタージュ	ふなやき	ビスコ
22	木	こんさいカレー　チョレギサラダ	かぼちゃスコーン	梅の香巻
23	金	さかなのちゃんちゃんやき　スーミータン	ヨーグルト・ビスケット	卵ボーロ
24	土	クリームスパゲティ　サラダ　くだもの		
26	月	かみかみきんぴら　ツナサラダ	ジャムサンド	フルーチェ
27	火	さかなのタルタルやき　ちゅうかサラダ	いもようかん	リッツ
28	水	だんじる　ごまあえ	オレンジゼリー・せんべい	枝豆

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。



この季節の手洗いは食中毒の予防だけでなく、風邪をはじめとする、他の感染症も減らすことができます。

～寒くても、しっかりと！！～
冷たい水で手を洗うことは子どもにはとても辛くなります。そんな事から指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度のになりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

こどものおにぎりアレンジ

朝は寒くなり子どもは起きない。。あっという間に送迎の時間。。忙しすぎますよね。
そんな時はおにぎりの冷凍ストックがあると便利です☺

おかかチーズ
・かつお節
・チーズ
・醤油

悪魔のおにぎり
・天かす
・青のり
・塩昆布
・麺つゆ
*朝ならハイカロリーもOK⁉
天かす入りのおにぎり

枝豆チャーハン風
・卵1個
・枝豆
*卵1個にマヨ小さじ1、鶏ガラ小さじ1/2、塩少々を混ぜ600wで1分30秒チンして炒り卵にする

鮭おにぎり
・鮭
・白ごま
・小松菜や枝豆
・塩少々

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。