



もいのキッチンだよ

2023. 12

子どもたちが大好きなクリスマスの季節ですね。冷たい風の中で元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。冬の旬の食材には、体を温め免疫力を高めてくれる効果があります。今年も残りわずかとなりますが、楽しく過ごす為にも栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりをしましょう。

サツマイモ掘り

園の畑で育ったサツマイモを子ども達が収穫してきてくれました。よく見ると子ども達の顔よりも大きいサツマイモばかりです!! まずは、給食ではサツマイモ煮・おやつではサツマイモ蒸しパンをつくりました。“甘くて美味しかったよ!!” “最高~!!” と嬉しい声が聞けました。蒸しパンは0歳児の子ども達が大喜び!! “もっとちょうだい!!” アピールで先生を困らせている一面もありました。コンテナ7個分の大量のサツマイモはどんな料理に変身するのかな? お楽しみに♪ また、園庭に少しですが、畑で採れた大根をぬか漬けたくあん用に干しました。大根の変化を楽しみながら出来上がりを待ちたいと思います。



☆冬至☆



Q1. 冬至ってなに?

冬至は、1番お昼の長さが短くなる日だよ。その代り、夜の時間が1番長くなるんだって。

Q2. 冬至ってどんなことするの?

かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりして、元気でいられることを願うんだよ。

園でも、給食でかぼちゃを食べるよ。

お家でも冬至とはどんな日かを子どもたちに伝えて、伝統的な風習に触れてみてください。

ぺったんぺったん もちつき大会

今月はイベントが盛りだくさん!! そのうちの1つがもちつきです。「どうしてももちつきをするの?」「鏡餅ってなあに?」と疑問に思っている子。「もちって、お米だよね?」と知っているけれど、見たことがない子。そんなお話も含め、杵と臼を使って伝統文化に触れ、もち米から餅が出来上がるまでの過程を知ってほしいと思います。出来立てのおもちをみんなで味わって楽しみたいですね。



~お願い~ 最近、腸管出血性大腸菌による食中毒のニュースを目にします。“菌をつけない” “増やさない” “やっつける” 衛生管理を徹底しています。時々お弁当箱の中の汚れ等見受けられることがあります。事故につながることをないようにご協力をお願い致します。

献立表

2023/12月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	麦茶,とんがりコーン	ハヤシライス,りんごのサラダ,青菜の卵和え	ミルク,ふかしもち
04	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,ハンバーグ,小松菜のおかか和え,さつま芋サラダ,みかん	ミルク,コンフレーク
05	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,厚焼き玉子,ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	ミルク,レモンケーキ
06	水	麦茶,たべっこどうぶつ	キッズビビンバ,ちくわ煮,りんご	フルーツソースヨーグルト
07	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの竜田揚げ,ブロッコリーのおかか和え,春雨と炒り卵のサラダ	ミルク,ツナサンド・ジャムサンド
08	金	麦茶,とんがりコーン	しょうゆスパゲティ,じゃがベーコン,三色なます,みかん	ミルク,大学芋
11	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のから揚げ,磯あえ,けんちん汁	ミルク,ココアホットケーキ
12	火	麦茶,アスパラガス	焼きそば,ブロッコリーの和風マヨネーズ,大根煮	ミルク,マカロニきな粉
13	水	麦茶,たべっこどうぶつ	おにぎり弁当	ミルク,黒糖蒸しパン
14	木	麦茶,ビスケット	カレーライス,コールスローサラダ,らっきょう漬	ミルク,シュガーパン
15	金	麦茶,とんがりコーン	ソース鰹丼,さつま芋の甘煮,ポイルブロッコリー	ミルク,スノーボールクッキー
18	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	親子丼,ウインナーソーテー,切干大根のサラダ	ミルク,甘食
19	火	麦茶,アスパラガス	御飯,厚揚げの味噌炒め,きやべつ胡麻マヨネーズ和え,なます	ミルク,お焼き
20	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さつまいもコロッケ,かみかみサラダ,彩りお浸し	ミルク,クリスマスケーキ
21	木	麦茶,ビスケット	御飯,回鍋肉,ブロッコリーのごまマヨサラダ,だいごんの酢の物	ミルク,ジャムサンド
22	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,梅ドレッシングサラダ,南瓜の甘煮	ミルク,スコーン
25	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	きのこうどん,ちくわ磯辺揚げ,だいごんサラダ,みかん	ミルク,おからドーナツ
26	火	麦茶,アスパラガス	中華どんぶり,ひじき煮,マカロニサラダ	ミルク,バターラスク
27	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,おからのつくね,さつま芋のレモン煮,彩りお浸し,みかん	ミルク,蒸しケーキ
28	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの煮付け,かぼちゃのサラダ,もやしのナムル	ミルク,いちごケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	540	20.5	15.5	253	2.1	182	0.32	0.44	33	4.8	2
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	94	89	97	97	84	86	103	122	150	133	125
3才未満児	466	17.6	13.2	243	1.7	141	0.26	0.4	25	3.9	1.6
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	101	95	103	115	74	76	104	148	125	122	107