



給食だより

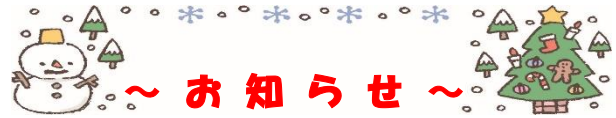


令和7年度
都呂々保育園

今月の目標

「冬の食べ物について知ろう！」

冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多くあります。また、ビタミンやカロテン等の栄養価も高く、免疫力がアップし、風邪予防に効果があります。冬野菜たっぷりのお料理で、体も温かく過ごしましょう！ 苓北町特産の冬の食べ物は・・・？
(レタス、みかん、ひおうぎ貝などありますね！)



・12/24(水) クリスマス会

ピラフ等を作ります。

3歳以上児のご飯は、いりません。

(おにぎりデーの準備もいりません)

「噛む」とは・・・？ (研修会より)

「よく噛まない」とは、よく噛まなくても飲み込める硬さ・味の濃い食材が増えた為？

乳幼児期に自分の歯を使って噛む(噛みきる)ことは成長・発達の上で非常に大事なことです。噛まないと(使わないと)、成長・発達せずに、小さな顎、歯並び、発音、噛めない・・・に大きく影響します。子ども達が持つ機能を最大限に生かせる環境を整えてあげましょう。

ガトーインビシブル

4日(木)の午後の間食に予定している「さつま芋のガトーインビシブル」。先月紹介した旬の「さつま芋」を使った新メニューです。フランスのお菓子で、焼き上げた断面が、スライスした果物や野菜で綺麗な層になるのが特徴です。新メニューは子ども達の反応にドキドキです♡名前も難しいですが、色んな食べ物を知るきっかけになればと思っています。

*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1	月	栄養すいとん、ふりかけ 大根の和風サラダ、みかん	人参スティック	りんごきんとん	17		とんかつ、みかん ドレッシング和え	じゃがバター	せんべい、バナナ
2	火	皿うどん、りんご ひじきのマリネ	薊のココアスナック	ドーナツ	18	木	厚揚げの中華煮 マカロニサラダ、りんご	コーンフレーク	もちもちチーズパン
3		シュウマイ、みかん レタスのツナ和え	ホットケーキ	ヨーグルト	19	金	ハヤシライス れんこんサラダ、いりこチーズ	りんごコンポート	チヂミ
4	木	マーボー豆腐 春雨の酢の物、りんご	ウエハース	さつま芋のガトーインビシブル	20	土	ナポリタン、みかん ブロッコリーサラダ	ビスケット	クリームパン
5	金	カレー、みかん コールスローサラダ	フルーチェ	チョコパン	22	月	味噌けんちん汁 レバニラ炒め、みかん	マカロニあべ川	プリン
6	土	おゆうぎ会			23	火	親子うどん、りんご ひじきと大豆の煮物	カルシウムトースト	マフィン
8	月	白菜の中華卵スープ 金平ごぼう、いりこの佃煮	粉ふき芋	小豆入り蒸しパン	24	水	ピラフ、照り焼きチキン ポテトサラダ、コンソメスープ、みかん	ハーベスト	フルーツパフェ
9	火	じゃが芋のコロコロ焼 ほうれん草のごま和え、みかん	ビスコ	カルピスゼリー	25	木	冬野菜のシチュー 酢の物、りんご	蒸しパン	クラッカーサンド
10		魚のフライ、ナムル りんご	きな粉トースト	焼き芋	26	金	年越しうどん、みかん レタスサラダ、チキンバー	芋かりんとう	ロールケーキ
11	木	豚肉と小松菜のスタミナ炒め 納豆サラダ、みかん	えびせん	チョコチップクッキー	27	土	焼きめし ワカメスープ、りんご	せんべい	パウムクーヘン
12	金	おでん、スパサ りんご	たべっ子どうぶつ	アメリカドック					
13	土	カレーピラフ ワカメスープ、みかん	クッキー	スティックパン					
15	月	チャンポン、りんご 切干大根のツナサラダ	ピザトースト	ピザトースト					
16	火	花野菜と豚肉のミルクスープ ごまネーズサラダ、ウインナー	マナ	うどんかりんとう					

今月の共通献立は、

16日(火)「花野菜と豚肉のミルクスープ」