



令和6年度  
給食ニュース12月号  
翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

12月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを正しく持って食べる。(箸を使って食べようとする)</li> <li>こぼさないで食べようとする。</li> </ul>
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい雰囲気の中で、苦手なものを食べようとする。</li> <li>食品や食材に興味を持つ。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の時間を意識しようとする。</li> <li>食べ物を大切に、作った人に感謝する。</li> </ul>
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べようとする。</li> <li>マナーに気を付けながら食事をする。</li> </ul>

はなゆりさんが、毎日の献立の食材を  
3つのグループに分けています。

今日の献立の食材を、赤（血や肉になるもの）、黄（熱や力になるもの）、緑（体の調子を整えるもの）の三つのグループに分けマイク係で発表しています。食べ物と身体の関係に興味を持ち、色々な食べ物を食べられるようになるといいですね。



カブは緑かな？



4日(水)誕生会

ばばあちゃんの「クリスマスかざり」ランチ

- クリスマスリースご飯
- 中華風ローストチキン
- ツナとブロッコリーのサラダ
- 野菜スープ
- 果物

★誕生会の日、3歳以上児も  
主食はいりません



11月のおやつで子どもたちに

人気だったメニューを紹介します。

- 5日 ジャがいものオープン焼き
- 6日 五平もち
- 7日 チーズパン
- 13日 スパゲッティ
- 18日 豆腐のみそグラタン
- 22日 サツマイモドーナツ
- 26日 グリッシーニ
- 27日 チーズ蒸しパン
- 28日 肉みそ蒸しロール
- 29日 サツマイモあんロール



\*この中から今回は、「豆腐のみそグラタン」のレシピを紹介します

《材料》(子ども一人分)

- |       |      |        |     |
|-------|------|--------|-----|
| 豆腐    | 40g  | 牛乳     | 50g |
| 豚ひき肉  | 20g  | 米粉     | 6g  |
| 玉ねぎ   | 15g  | バター    | 1g  |
| 醤油    | 0.5g | ピザ用チーズ | 10g |
| 味噌    | 2.5g | サラダ油   | 5g  |
| 塩コショウ | 適宜   |        |     |



※参考…醤油小さじ1 → (6g)  
サラダ油小さじ1 → (3g)



《作り方》

- 豆腐は水抜きをして3cm角に切る。
- 牛乳に、米粉を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し豚ひき肉と玉ねぎを炒め、醤油、塩コショウをいれひと煮立ちしたら味噌を入れる。②を加えとろみがつくまで煮る。
- 大きめのアルミカップ又はグラタン皿に豆腐を入れて③をかけてチーズをのせ、200℃のオープンで約15分焼いたらできあがり。

12月の手作りおやつ



1	日	
2	月	ごませんべい
3	火	おにぎり
4	水	蒸しパン
5	木	ポテトパン
6	金	大学いも
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	きな粉マカロニ
10	火	五平もち
11	水	スパゲッティ
12	木	レーズンパン
13	金	クリームシチューグラタン
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	スイートポテト
17	火	サンドおにぎり
18	水	リンゴカップケーキ
19	木	きな粉パン
20	金	かぼちゃクッキー
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	ごまかりんとう
24	火	フルーツカップケーキ
25	水	おからココアケーキ
26	木	ミルクパン
27	金	お好み焼き
28	土	おにぎり
29	日	年末休み
30	月	年末休み
31	火	年末休み

牛乳、スキムミルク、お茶  
などの飲み物がつきます。



12月		あかのななかま	みどりのななかま	さいろのななかま	その他調味料	おやつ
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
2月	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	ごませんべい
3火	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	魚・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	砂糖・ごま	塩麹・しょうゆ・だし汁	おにぎり
4水	誕生会メニュー ばばあちゃん「くりすますかざり」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。				蒸しパン
5木	鶏肉のオープン焼き・大根サラダ・かき卵汁・果物	鶏肉・ツナ缶・わかめ・鶏卵	大根・小松菜・人参・キャベツ・長ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油・砂糖・ごま油	塩・酢・しょうゆ・だし汁	ポテトパン
6金	ビーフン入り五目野菜炒め・中華スープ・果物	豚肉・わかめ・豆腐	キャベツ・もやし・人参・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・果物	ビーフン・油・砂糖・ごま油	酒・塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	大学いも
7土	白菜のミルクスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
9月	カレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールー・トマトケチャップ・酢・塩	きな粉マカロニ
10火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつまいも揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ	しらたき・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	五平もち
11水	大根と鶏肉の煮物・納豆あえ・もやしのナムル・果物	鶏肉・ちくわ・納豆	大根・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油・ごま油・ごま	しょうゆ・だし汁・みりん・塩	スパゲッティ
12木	ちくわの磯辺揚げ・白菜の塩昆布あえ・豚汁・果物	ちくわ・青のり・塩昆布・豚肉・豆腐・みそ	白菜・人参・大根・長ねぎ	小麦粉・油・じゃがいも・こんにゃく	塩・だし汁	レーズンパン
13金	車麩の卵とじ・和風サラダ・焼きのり・果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・かつお節・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	クリームシチューグラタン
14土	春雨と野菜のスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
16月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	スイートポテト
17火	魚のたれかつ(赤魚)・キャベツのおかかあえ・みそ汁・果物	魚・かつお節・みそ	キャベツ・人参・小松菜	小麦粉・パン粉・油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁	サンドおにぎり
18水	豚肉と大豆の揚げ煮(カレー風味)・みそ汁・果物	豚肉・大豆・油揚げ・みそ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ピーマン・白菜・小松菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・だし汁	リンゴカブケーキ
19木	《食育の日》 白菜の豆乳シチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・旬の果物	鶏肉・豆乳・ロースハム	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	きな粉パン
20金	ほうとう汁・金時豆の甘煮・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・金時豆・焼きのり	大根・かぼちゃ・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜	乾麺(うどん)・砂糖	だし汁・しょうゆ	かぼちゃクッキー
21土	たんたんスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
23月	里いものそぼろ煮・ひじきふりかけ・みそ汁・果物	鶏ひき肉・厚揚げ・ひじき・みそ	人参・小松菜・キャベツ・えのきたけ・もやし・果物	里いも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ゼリー非常食
24火	鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・白菜のスープ・果物	鶏肉・ベーコン	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・白菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・マヨネーズ・じゃがいも	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	フルーツカップケーキ
25水	ジャーマンオムレツ・かぶ漬け・かしわ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・ウィンナー・チーズ・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・長ねぎ・大根	じゃがいも・油・砂糖・こんにゃく・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・だし汁	おからココアケーキ
26木	魚のみそ煮・小松菜の磯香あえ・野菜汁・果物	魚・みそ・焼きのり・油揚げ	しょうが・小松菜・もやし・人参・キャベツ	砂糖・さつまいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ミルクパン
27金	すき焼き風煮・マカロニサラダ・チーズ・果物	豚肉・豆腐・チーズ	白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・ホールコーン缶	しらたき・砂糖・油・マカロニ・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	お好み焼き
28土	じゃがいもとウィンナーのスープカレー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり

# 令和6年度 給食だより

## 子どもの窒息事故に注意しましょう

噛んだり飲み込んだりする機能が未熟な乳幼児期は、食品による窒息事故に注意が必要です。窒息事故は、食事中の子どもの動き(泣く・遊ぶ等)や姿勢が原因でも起こることがあります。

これからクリスマスや年末年始とイベントが続く、何かと慌ただしい時期となりますが、食事の時は、子どもが落ち着いて正しい姿勢で食べているか、見守りましょう。

- ### ・・・子どもを見守る時のチェックポイント・・・
- ✓ 正しい姿勢で座っているか。
  - ✓ 子どもの口に合った量か。(つめ込んでいないか。)
  - ✓ よく噛んで食べているか。
  - ✓ 口の中の物を飲み込んでから次の一口を入れているか。
  - ✓ 食事中に驚かせたりしてはいないか。
  - ✓ 眠い時に無理に食べさせてはいないか。
  - ✓ 泣いたり笑ったりした後、食べ物をつまらせていないか。
  - ✓ 汁物等の水分を適度に口にしているか。
  - ✓ 食事後、口の中に食べ物が残っていないか。

## 12月21日 冬至(とうじ)

「冬至」は、一年で一番夜が長くなる日です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸運が呼び込めるという言い伝えがあることから、「南瓜(なんきん)＝かぼちゃ」がよく食べられます。また、ゆずの香りが邪気をはらうとも言われ、ゆず湯に入る風習もあります。

### ♪食育の日『白菜の豆乳シチュー』♪

今月の食育の日の献立は、今が旬の白菜を使った「白菜の豆乳シチュー」です。具材をスープで煮たら、豆乳を加えて塩で味をととのえ、仕上げに水で溶いた米粉でとろみをつけてできあがりです。よく煮こまれた白菜のやさしい味わいが楽しめます。

給食では鶏肉を使っていますが、鮭やタラなどの魚を使って作っても

※献立内容を変更する場合があります。  
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。