



給食だより

12月

御蘭宇幼稚園



御蘭宇幼稚園で10月に収穫したサツマイモを使って、10日にスイートポテトクッキングを行う予定です。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という五感を使うクッキングは植物の成長や命の大切さを学ぶとともに子ども達が食べ物に興味を持つ良い機会となります。時には少し苦手だった食べ物を自ら食べようとする気持ちを育てることもあります。子ども達が食べることを楽しいと感じてくれるよう、職員一同努めていきたいと思ひます。

令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

12月はメキシコ! 気になるメニューは・・・

給食: 魚のサルサソース メキシカンサラダ

おやつ: ケサディーヤ

中南米に位置するメキシコ料理は、カラフルな見た目、ボリュームとスパイシーさが特徴です。主食はトウモロコシで作られた「トルティーヤ」です。ソースや具を入れる等して食べられるようです。メキシコではスペイン語が使われることが多く、「おいしいです」という表現には Esta rico. (エスタ リコ) Esta delicioso! (エスタ デリシオーソ) 等 いろいろな言い方があるようです。

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45% (うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	554	21.3	16.6	1.6
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	383	15.1	10.3	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	526	20.3	16.1	1.5
	栄養目標量	465	19	14.8	1.4

*19日のお楽しみ会の日は園でご飯を準備します。

幼児組さんは箸のみお持ちください。

*宗教・アレルギー食は毎日個別に対応しています。

*おやつには、牛乳またはお茶などの飲み物がつきます。

*都合によりメニューが変更することがあります。

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	月	きなこすこーん	とうふのまさごあげ そえやさい どさんこじる みかん	さといもごはんのおにぎり
2	火	ゼリー	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃさらだ ばなな	こめきなこけーき
3	水	くらっかーさんど	でみかつ そえやさい だいこんとベーこんのすーぷ りんご	ぼてさらさんど
4	木	ばなな	さといものうまに きゃべつのすのもの みかん	もっちりぱんけーき
5	金	じゃむさんど	すーぷかれー まめさらだ ばなな	げんまいふれーくすなっく
8	月	ふっきー	こうやどうふのあげに はるさめのすのもの みかん	ういんなーろーる
9	火	まかろにあべかわ	かれーうどん ぼてとさらだ りんご	ふる一つぼんち
10	水	ばなな	だいずとごぼうのおとしあげ そえやさい さといものみそしる ゼリー	たきこみかれーおにぎり
11	木	きなこさんど	【きゅうしょくでせかいりょうこうをしよう～めきしこ～】 さかなのさるさそーすふう めきしかんさらだ ばなな	けさてーいーや
12	金	ふる一つみっくす	いしかりなべ ひじきのごままよあえ みかん	だいがくいも
15	月	すこーん	たんたんどん しろあえ りんご	ぱんぶきんぱい
16	火	ここあほっとけーき	さかなのにつけ そえやさい かきたますーぷ ばなな	あっふるむしけーき
17	水	おにぎり	いりどり ちぐさあえ ぱいなっふる	ほっとここあ とうふどーなつ
18	木	じゃむさんど	さかなのやさいむし すましじる りんご	とうにゅうぷりん
19	金	ばなな	【たんじょうかいめにゆー】 けちやっぷらいす さかなのこーんふれーくあげ ぼてとさらだ だいこんすーぷ いちごいりかくてるゼリー	おにぎり
22	月	ゼリー	とりにくのきのこあんかけ そえやさい かぼちゃのあまに みかん	ねぎのすこーん
23	火	じゃむさんど	とりにくのまとに まっしゅぼてと とうにゅうちやうだー いちご	ゼリー
24	水	おにぎり	にくじゃが かみかみさらだ ばなな	きなこふっきー おしゃぶりこんぶ
25	木	ほっとけーき	はやしらいす まかろにさらだ りんご	こーんすーぷ ぱん
26	金	まかろにあべかわ	おんそうめん ちゅうかあえ ぱいんかん	おにぎり