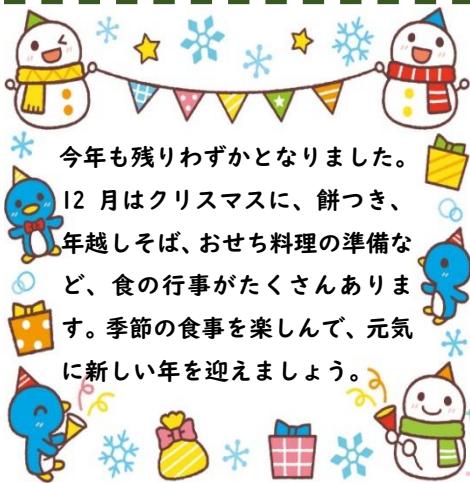


こんだて

12月号

木谷保育所



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のを持参した場合の栄養価です。

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、カラフルな見た目で、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。

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 | 550 | 21.3 | 17.5 | 1.6 |
| | 栄養目標量 | 574 | 23.0 | 17.2 | 1.6 |
| 3歳未満児 | 給与栄養量 | 524 | 20.3 | 17.0 | 1.5 |
| | 栄養目標量 | 475 | 19.0 | 14.8 | 1.4 |

| 日 | 曜 | 10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 | だいこんばごはんのおにぎり いりこ |
| 2 | 火 | いちごゼリー | さけのちゃんちゃんやきふう かぼちゃさらだ ばなな | こめこきなこけーき |
| 3 | 水 | くらっかーさんど | でみかつ そえやさい だいこんとべーこんのすーぷ りんご | ぼてさらさんど |
| 4 | 木 | ばなな | おでん きやべつのすのもの みかん | ふる一つばん |
| 5 | 金 | ちーずさんど | すーぶかれー まめさらだ ばなな | げんまいふれーく |
| 6 | 土 | みにぜりー | やさいいため ごもくみそしる ぱいんかん | くつきー |
| 8 | 月 | ふつきー | こうやどうふのあげに はるさめのすのもの みかん | 【河内西リクエスト】ういんなーろーる |
| 9 | 火 | まかろにあべかわ | 【高屋東リクエスト】かれーうどん ぼてとさらだ りんご | ふる一つほんち |
| 10 | 水 | ばなな | だいすとごぼうのおとしあげ そえやさい さといのみそしる みにぜりー | たきこみかれーおにぎり |
| 11 | 木 | きなこさんど | 【給食で世界旅行をしよう！～メキシコ～】さかなのさるさそーすふう めきしかんさらだ ばなな | けさでいーや |
| 12 | 金 | ぱいんよーぐると | 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 |
| 13 | 土 | うえはーす | とうふとぶたにくのいたために だいこんなます ばなな | びすけっと |
| 15 | 月 | よーぐるとうえはーすぞえ | にくじやが かみかみさらだ ももかん | きなこふつきー いりこ |
| 16 | 火 | ぼーろ | おたのしみきゅうしょく | くりすますかっぷでざーと |
| 17 | 水 | おにぎり | いりどり ちぐさあえ ぱいんかん | ほっとここあ とうふどーなつ |
| 18 | 木 | じゅむさんど | さかなのやさいむし すまじる りんご | けーきとっぴんぐ |
| 19 | 金 | ばなな | ふゆやさいしちゅー くきわかめのさらだ みかん | おさつちっぷす |
| 20 | 土 | ぼーろ | ごもくびーふん とまとすーぷ ばなな | せんべい |
| 22 | 月 | ぶどうゼリー | あげとりのきのこあんかけ そえやさい かぼちゃのうまい(とうじ)みかん | ねぎのすこーん |
| 23 | 火 | よーぐるとすこーん | たんたんどん しろあえ りんご | ばんぶきんぱい |
| 24 | 水 | ちーずさんど | とりにくのとまとに まっしゅぼてと とうにゅうちやうだー いちご | くりすますぜりー |
| 25 | 木 | ほっとけーき | 【暁リクエスト】はやしらいす まかろにさらだ りんご | こーんすーぶ ふらんすばん |
| 26 | 金 | みたらしまかろに | おんそうめん ちゅうかあえ ぱいんかん | おにぎり いりこ |
| 27 | 土 | せんべい | ういんなーのけちゃっぷいため きやべつのごますあえ みかんかん | くつきー |

☆ 4日(金)は おでんクッキングをします。幼児組さんは三角巾、エプロン、マスクの用意をお願いします

☆ 9日(金)は 食育の日のメニューになっています。

☆16日(火)は お楽しみ給食です。幼児組さんは、はしのみ持参してください。