



こんだて

12月号

木谷保育所



今年も残りわずかとなりました。

12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。



今月の栄養量

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のを持参した場合の栄養価です。

		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	だいこんぼごはんのおにぎり 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 だいこんとペーこんのすーぶ りんご	ぼてさらさんど
4	木	ばなな	おでん きゃべつのすのもの みかん	ふる一つぱん
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	やさしいため ごもくみそしる ばいんかん	くつきー
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	【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 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	ばいんよーぐると	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	にくじゃが かみかみさらだ ももかん	きなこふっきー いりこ
16	火	ぼーろ	おたのしみきゅうしょく	くりすますかつぶでぎーと
17	水	おにぎり	いりどり ちぐさあえ ばいんかん	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	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	おさつちつぷす
20	土	ぼーろ	ごもくびーふん とまとすーぶ 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 かぼちゃのうまに (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	ばんぶきんばい
24	水	ちーずさんど	とりにくのとまとに まっしゅぼてと とうにゅうちゃうだー 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 ふらんすぱん
26	金	みたらしまかろに	おんそうめん ちゅうかあえ ばいんかん	おにぎり いりこ
27	土	せんべい	ういんなーのけちやつぶいため きゃべつのごますあえ 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。