



# 12月 給食だより 献立表



令和6年度12月発行 第三吉備こども園

本格的に冬の寒さが増し、風邪も流行する季節になりました。寒さで手洗いうがいを簡易的に済ませていませんか。指の間や爪の間は菌や汚れが残りやすい箇所です。石鹸をしっかりと泡立てよく洗い、親子で風邪を予防していきましょう。そして、栄養をしっかりと摂り免疫力を高めていきましょう。

## 「甘い食品」の食べすぎに注意しよう！

なんとなく「子どもに甘い食品はよくない」とわかっていても、機嫌が悪い時の気持ちの切り替えやご褒美として与えてしまうことがあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちだけではなく大人にとっても魅力的ですが、食べすぎには注意が必要です。



●摂り過ぎると・・・ ⇒将来の生活習慣病のリスクが高まります。

●適量はどれくらい？ ⇒食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。

一方で甘い飲み物やお菓子に含まれる糖質には注意が必要です。WHO では16g程度が1日の子どもの適量とされています。



## <飲み物・菓子に含まれる砂糖の量>



サイダー 250ml  
約22g



果汁100%ジュース  
約26g



シュークリーム  
約17g



チョコレート  
約11g

## ●砂糖の摂取量を減らすポイント●

- ・甘い飲み物を避ける ⇒飲み物は基本的にお茶か水にしましょう。
- ・甘いおやつを減らす ⇒子どものおやつは捕食と考えて、おにぎりや果物にしましょう。
- ・「だし」を活用する ⇒だしを使用し、薄味を目指しましょう。香りも高く、食べる前から食欲をそそります。

## ★★12月献立より クリスマスリースランチ★★

材料こども2人分				作り方	
ごはん	220g	揚げ油	適量	①たまねぎ、人参、グリーンピースを炒める。	
たまねぎ	30g	さつまいも	60g	そこにケチャップとごはんを合わせてケチャップライスを作る。鶏モモ肉は塩と片栗粉を和えて唐揚げにする。	
人参	10g	さとう	小2		
グリーンピース	4g	しょうゆ	小1		
油	適量	ブロッコリー	4房	②人参、ブロッコリーは茹でる。トマトは湯むきし、くし形に切る。さつまいもは切って砂糖と醤油で煮て冷ます。	
ケチャップ	大2	塩	適量		
鶏モモ肉	90g	人参	10g	③丸形でケチャップライスを型抜きして皿に置く。その周りに対角になるように具を置いて完成。	
塩、片栗粉	適量	トマト	30g		

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
2月16日	月	牛乳菓子	グリルチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	果物	牛乳 米粉のココア蒸しパン	629.9 (545.9)
3日	火	牛乳菓子	炒り豆腐 白菜のしらすあえ 手作りふりかけ		牛乳 大学芋	617.8 (490.5)
17日	火	牛乳菓子	★絵本献立★ 五日ラーメン 焼きポテト 果物		牛乳 おでん	471.7 (455.2)
4月18日	水	牛乳菓子	香味煮 キャベツの酢の物 果物		牛乳菓子	595.6 (501.2)
5月19日	木	牛乳菓子	冬野菜のポトフ 手作りふりかけ ツナサラダ 果物		牛乳 豆乳もち	582.2 (490.0)
6月20日	金	牛乳菓子	魚のおろしあんかけ 彩野菜の和え物 果物	さつまいものみそ汁	牛乳 きなこクッキー	579.9 (529.1)
7月21日	土	牛乳菓子	焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳菓子	459.5 (444.3)
9月23日	月	牛乳菓子	豚肉と厚揚げのみそ炒め 果物 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え		牛乳 二色サンド	627.9 (527.1)
10日	火	牛乳菓子	魚のかれーじょうゆ焼き 青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁		牛乳 焼きうどん	610.6 (509.9)
24日	火	牛乳菓子	★クリスマス献立★ クリスマスリースランチ 豆乳コーンスープ 果物		ジュース クリスマスケーキ	669.4 (547.6)
11月25日	水	牛乳菓子	ポークハヤシライス フレンチサラダ 果物		牛乳 メロンパン	605.8 (510.1)
12月26日	木	牛乳菓子	豆腐とツナのハンバーグ グリーンポテト 白菜スープ		牛乳 切干大根おにぎり	675.7 (566.5)
13月27日	金	牛乳菓子	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯あえ 果物		牛乳 13:ヨーグルトケーキ 27:菓子小魚	617.8 (526.1)
14月28日	土	牛乳菓子	けんちんうどん もやしのごま塩あえ 果物		牛乳菓子	489.8 (467.8)