かたるぱキッチンからこんにちは

2022年12月

今年も最後の月となりました。これからクリスマス、年越しと楽しい行事が待っています。かたるぱでは２３日にクリスマスメニューを提供します。毎回の行事メニューを楽しみに待って下さっているという保護者の皆様のお声を聞きました。子どもたちがお友だちと楽しそうに食事をしたり、苦手な食べ物に挑戦し、食べられたときの笑顔はもちろんですが、保護者の皆様のあたたかいお言葉も、わたしたちの給食を作る励みになっています。

クリスマス、年越し、お正月はおいしいものを食べて、よいお年をお迎えください。

今月の絵本

「絵本メニュー」

「たべものやさんしりとりたいかいかいさいします」
（白泉社）

食器を片付けに２階へ上がったら、「給食さーん！」と声をかけてくれました。「これが食べたいんだけど～」とたくさん登場する食べ物の中からロールケーキを選んでくれました。「クリームにはどんな果物を入れたい？」と、お友だちのことも考えながらみんなが食べられる果物を一緒に決めました。

クリスマスケーキもかわいいロールケーキにしようかなと考えているので、ぜひ楽しみに待っていてください。

今月のご当地メニュー

１２月は鹿児島県の『さつま汁』です。
鶏肉を使った具沢山な味噌汁です。鹿児島では鶏をしめて煮て食べる風習が古くからあったそうです。自給の食料として根付いていたことから、さまざまな鶏料理が親しまれています。

さつま若しゃも、さつま地鶏、黒さつま鶏は「鹿児島地鶏」としてブランド化されています。

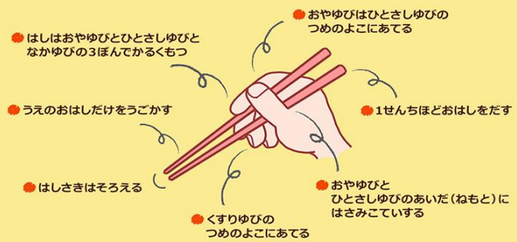
鹿児島に行った際はぜひ鶏料理を楽しんでみて下さい。
（農林水産省ホームページ）

お箸をきちんと使おう！

世界の食事作法は大きく分けて「手食」「箸食」「ナイフ食」の３つに分けられます。日本では手で食べる事はマナー違反ですが、手で食べる文化の国や、お箸は使わずにナイフを使う国もあります。

けやきさんでお箸を使える子が増えて、スプーン、フォーク、お箸が使えるようになりましたが、食具の使い分け、お箸のマナーはできているかな？

お箸を使う時だけでなく、食事の時は周りへの配慮も忘れず、楽しく食べよう！



ALSOKホームページ

畑

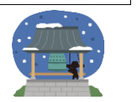
夏の太陽をたくさん浴びた彩り鮮やかな夏野菜が育ち、実りの秋にはお米を収穫しました。自分で育てた野菜がなんだかおいしく感じたり、こんな味のドレッシングをかけたらもっとおいしいだろうなと想像を膨らませたりと、給食の時間だけでなく、自ら手をかけて育てる経験が、全ての食べ物への感謝の気持ちに繋がっていったのではないかなと感じています。今年もたくさん野菜を届けてくれてありがとう！

来月の食材　♪１月の献立では、たらこ、手羽、卵等を提供する予定です。

2022年度　12月献立表

芦花の丘 かたるぱ保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料 熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	point
1 15 (木)	ごはん さばの梅味噌焼き ホクホクサラダ みつばのすまし汁 果物	中華まん 豆乳	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉　砂糖 油　ごま油	さば 味噌 かまぼこ 豚肉 豆乳	梅干し　かぼちゃ きゅうり みつば　たけのこ 玉ねぎ　椎茸 きくらげ　かぶ	緑 黄 色 野 菜
2 16 (金)	ごはん 鶏じゃが れんこんのきんぴら 呉汁 果物	さつまいもクッキー 豆乳	米　さつまいも じゃがいも　里芋 砂糖　ごま　ごま油 油　小麦粉 豆乳マーガリン	鶏肉 味噌 大豆 豆乳	人参　玉ねぎ 白滝　絹さや れんこん 大根 長ねぎ	海 藻 類
3 17 (土)	ごはん 青椒肉絲 切干大根のごま和え 春雨スープ 果物	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	米　油 ごま油　ごま 砂糖　片栗粉 春雨 小麦粉　黒糖	豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳 牛乳	たけのこ　ピーマン 長ねぎ　切干大根 人参　きくらげ チンゲン菜　もやし 干しぶどう	い も 類
5 19 (月)	パン チリコンカン風 パリパリサラダ ベーコンスープ 果物	鶏飯 麦茶	パン オリーブ油　油 ワンタンの皮 砂糖　じゃがいも 米　ごま	いんげん豆　大豆 豚肉　牛肉 ベーコン 卵 鶏肉	玉ねぎ　トマト にんにく キャベツ　人参 春菊　コーン　椎茸 万能ねぎ　焼きのり	魚 介 類
6 20 (火)	ごはん ぶりの塩焼き カリフラワーの甘酢漬け さつま汁 果物	白くまゼリー 麦茶	米 砂糖 さつまいも 練乳	ぶり　味噌 鶏肉　厚揚げ 豆乳 牛乳 小豆	カリフラワー 長ねぎ　大根 人参　こんにゃく 寒天　パイン缶 みかん缶　ぶどう果汁	卵
7 21 (水)	ごはん 和風麻婆 キャベツの梅おかか和え 里芋の味噌汁 果物	ガーリックトースト 牛乳	米　ごま油　油 片栗粉　砂糖 里芋　パン ノンエッグマヨネーズ バター	豚肉 豆腐 ちくわ　かつお節 味噌　油揚げ 牛乳	長ねぎ　万能ねぎ しょうが　にんにく キャベツ　人参 小松菜　梅干し わかめ　かぶ	きのこ類
8 22 (木)	ごはん 甘酢チキン 五目煮 たらの味噌汁 果物	スイートパンプキン（８日） かぼちゃプリン（２２日） 豆乳	米 片栗粉 油　砂糖 豆乳マーガリン メープルシロップ	鶏肉　大豆　さつま揚げ 油揚げ　味噌　たら　豆乳 ゼラチン（２２日） 小豆（２２日） 豆乳クリーム（２２日）	しょうが　にんにく レモン（８日） ゆず（２２日） ひじき　人参　ほうれん草 白菜　かぼちゃ	乳・乳製品
9 (金)	シーフードカレー 紅芯大根のサラダ じゃがいもスープ 果物	📖ロールケーキ 豆乳	米　はちみつ　砂糖 米粉　ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 小麦粉　油	えび　いか あさり　ひよこ豆 豆乳クリーム 豆乳ヨーグルト 豆乳	玉ねぎ　マッシュルーム しょうが　にんにく トマト　大根　紅芯大根 水菜　パプリカ　パセリ粉 いちご　みかん缶　レモン果汁	肉 類
23 (金)	クリスマスカレー ツリーサラダ 豆乳スープ 果物 豆乳	クリスマスケーキ	米　はちみつ　砂糖 米粉　ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　いちごジャム 小麦粉　油	えび　いか あさり　ひよこ豆 豆乳クリーム 豆乳ヨーグルト 豆乳チーズ　豆乳	玉ねぎ　マッシュルーム しょうが　にんにく　青のり トマト　大根　紅芯大根 水菜　パプリカ　パセリ粉 レモン果汁　いちご	肉 類
10 24 (土)	ごはん ねぎ塩豚炒め もやしときくらげの酢の物 わかめの味噌汁 果物	りんごのキャラメリゼ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 バター	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	長ねぎ　にんにく しょうが　もやし ゆかり　人参 チンゲン菜　きくらげ わかめ　えのき　りんご	緑 黄 色 野 菜
12 26 (月)	牛丼 白菜の浅漬け 厚揚げの味噌汁 果物	焼きいも 豆乳	米 砂糖 さつまいも	牛肉 厚揚げ 味噌 豆乳	玉ねぎ 白菜　人参 塩昆布　大根 れんこん ほうれん草	乳・乳製品
13 27 (火)	ピラフ 煮込みハンバーグ スパゲティとブロッコリー ほたてスープ 果物	レモンジャムサンド 牛乳	米　豆乳マーガリン パン粉　砂糖　油 オリーブ油　スパゲティ パン　はちみつ バター	豚肉 豆乳 ほたて 牛乳	玉ねぎ　トマト パセリ粉　にんにく ブロッコリー キャベツ　コーン レモン　ほうれん草	い も 類
14 28 (水)	しょうゆラーメン ねぎま メンマともやしの中華和え 果物	深川めし 麦茶	中華麺 ごま油 砂糖 米 油	焼き豚 鶏肉 あさり 油揚げ	もやし　きくらげ 万能ねぎ　焼きのり にんにく　しょうが 長ねぎ　ごぼう 人参　たけのこ	豆・豆製品

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆今月使用する食材に、牛肉・えび・いか・あさり・はちみつ・卵・春菊・ゆず等があります。
☆今月の果物は、りんご・柑橘類・バナナ・いちご等を予定しています。
☆くり（幼児食）・くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
☆📖マークは『絵本メニュー』です。
☆🎄マークは『ご当地メニュー』です。
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	450kcal	17.7g	12.8g
3-5歳児	503kcal	19.1g	13.2g