12がつ 給食だより

令和5年11月30日
鏡洲保育園

これからの季節はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさん待ち構えています。
風邪などで体調をくずさないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。

給食目標
寒さに負けない元気な
体をつくろう

22日（金）はお餅つきをして
3時のおやつで食べます。
搗きたてのお餅を丸めて
砂糖醤油やきな粉をつけて
食べましょう!(^^)!

バランスの良い食事でかぜを予防！
かぜを予防するには、バランスよく、偏りのない食べ方をすることが大切です。

	赤	黄	緑
栄養素	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	炭水化物・脂質
働き	血や肉をつくる	からだの調子を整える	働く力や熱になる
食品例	肉・魚介類・卵・大豆 乳・乳製品	野菜・果物・海藻	穀類・芋類・砂糖・油脂
	主菜	副菜・汁物	主食

エムブイピー　サンゴウマル
MVP350

宮崎市では、食育・地産地消を進める取組みの一環として、健康づくりにつなげていくため、毎日350gの野菜を食べて栄養バランスの取れた食生活を促す運動「MVP350（みやざきベジタブルプロジェクト350）に取り組んでいます。　幼児の目安量：3～8歳　240g

野菜には色、食べる部位（葉・実・根など）調理法（サラダ・蒸す・焼く・炒める・揚げるなど）を意識して食べましょう。
より多くの種類の野菜を摂ることは、より多くの栄養素をとることにもつながります。

色　淡色　緑黄色

部位　葉を食べる　実を食べる　根を食べる

12がつ 予定献立表

日	曜日	朝のおやつ（3歳未満児）	昼ご飯	午後おやつ
1	金	お茶・ヨーグルト	白菜と肉団子のスープ煮　おからサラダ みかん	牛乳　チーズ　ビスケット
2	土	牛乳・せんべい	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳　ミニドーナツ
3	日			
4	月	牛乳・せんべい	ポトフ　みかん ほうれん草のマヨネーズ和え	お茶　コーンおむすび
5	火	牛乳・チーズ	魚の煮付け　きのこのみそ汁 小松菜ともやしのごま和え	ミルク　バナナ　せんべい
6	水	牛乳・コーンフレーク	チキンカツ　豆腐のみそ汁 きゅうりとりんごのサラダ	牛乳　お好み焼き
7	木	牛乳・ビスケット	魚のムニエル　かぼちゃの煮物 たまごスープ	お茶　フルーツヨーグルト
8	金	お茶・ヨーグルト	牛ひき肉と豆のケチャップ煮 オニオンスープ	牛乳　ゼリー　クッキー
9	土	はっぴょうかい		
10	日			
11	月	牛乳・卵ボーロ	肉とごぼうの炒め煮　大根とツナのサラダ もずくのすまし汁	牛乳　ジャムサンド
12	火	牛乳・チーズ	魚の変わりフライ　ほうれん草の海苔和え 大根のみそ汁	牛乳　カステラ
13	水	牛乳・コーンフレーク	クリームシチュー　ウインナー キャベツとコーンのサラダ	牛乳　大学いも・ミルク味
14	木	お茶・ヨーグルト	魚のチーズ焼き　大豆とひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳　りんご・せんべい
15 誕生会	金	牛乳・ビスコ	から揚げ　サラダ コーンスープ　デザート	牛乳　プリンアラモード
16	土	牛乳・せんべい	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳　ミニパン
17	日			
18	月	牛乳・せんべい	ポトフ　みかん ほうれん草のマヨネーズ和え	お茶　コーンおむすび
19	火	牛乳・チーズ	お弁当の日	ミルク　バナナ　せんべい
20	水	牛乳・コーンフレーク	チキンカツ　豆腐のみそ汁 きゅうりとりんごのサラダ	牛乳　野菜蒸しケーキ
21	木	牛乳・ビスケット	魚のムニエル　かぼちゃの煮物 たまごスープ	お茶★お絵かきヨーグルト
22	金	お茶・ヨーグルト	牛ひき肉と豆のケチャップ煮 オニオンスープ	
23	土	牛乳・せんべい	肉うどん　二色野菜の香味漬け	牛乳　バナナ　ビスケット
24	日			
25	月	牛乳・卵ボーロ	ハンバーグ　ポテトサラダ もずくのすまし汁	牛乳　カップケーキ
26	火	牛乳・チーズ	魚の変わりフライ　ほうれん草の海苔和え 大根のみそ汁	牛乳　ジャムサンド
27	水	牛乳・コーンフレーク	クリームシチュー　ウインナー キャベツとコーンのサラダ	お茶　お好み焼き
28	木	牛乳・ビスコ	魚のチーズ焼き　大豆とひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳　ツナコーンパン
29	金		年末保育	
30	土		年末保育	
31	日			

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。