

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(日)				
2(月)	バナナ	黄粉団子	すき焼き卵 ※かえり炒め ほうれん草のサラダ みかん	
3(火)	あられ	チーズトースト	魚のねぎ味噌焼き 南瓜の甘煮 ひじきの華風和え りんご	
4(水)	ビスケット	わかめチーズおにぎり	まさご揚げ きゅうりとわかめの酢の物 レタス 柿	
5(木)	みかん	りんごケーキ	豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 トマト キウイ	コッパン
6(金)	クラッカー	バームクーヘン	スパゲティミートソース バナナ	
7(土)			<b>園舎引っ越し</b>	
8(日)				
9(月)	クッキー	チーズ・バナナ	れんこんと豚肉の中華炒め 里芋のごまマヨサラダ みかん	
10(火)	ソーセージ	ヨーグルト・せんべい	魚と切干大根の煮物 粉ふき芋 りんご	
11(水)	みかん	いきなり団子	元気ナゲット 春雨の酢の物 ブロッコリー バナナ	
12(木)	ゼリー	じゃこと大豆のごはん	<洋風かきたま汁> 野菜の納豆和え トマト キウイ	
13(金)	せんべい	カントリークッキー	<b>園外保育(おもちつき)</b>	
14(土)	おかき	クリームパン	豚肉と里芋のごはん <味噌汁> オレンジ	
15(日)				
16(月)	バナナ	ココアサブレ	魚の味噌煮 なら入り卵焼き ひじきの炒め煮 りんご	
17(火)	ヨーグルト	焼き芋	<ポークビーンズ> ※ちりめん入り金平 ブロッコリー キウイ	
18(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★チキンライス トナカイハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー いちご	
19(木)	せんべい	肉まん	大根のかき揚げ ほうれん草のナムル トマト みかん	
20(金)	チーズ	スノーボール	お好み焼き卵卵焼き 柿なます さつまいもの粉ふき りんご	豆乳パン
21(土)	クッキー	メロンパン	焼きそば バナナ	
22(日)				
23(月)	サブレ	ココアもち	麻婆豆腐 ※煮昆布 ※かえりいりこ キウイ 	
24(火)	プリン	ケーキ作り	唐揚げ えびとさつまいものサラダ スパゲティー いちご	
25(水)	みかん	キャラメルポテト	筑前煮 白菜のおかか和え ししゃも りんご	
26(木)	チーズ	メルティーフレーク	魚のおろし煮 れんこんの白和え トマト みかん	
27(金)	かりんとう	米粉マフィン	<かぶ入りシチュー> ソーセージ炒め 切り昆布の当座煮 バナナ	ミルクパン
28(土)	あられ	ビスケット	肉うどん オレンジ	
29(日)			<b>年末休園</b>	
30(月)				
31(火)				

<一口メモ> ◎食育の日 ★行事食・郷土料理 < >汁物 ※かみかみメニュー

・都合により果物変更する場合があります。

<おすすめメニュー>

☆里芋とごまのサラダ☆

○12月の目標○

「風邪に負けない体作り」

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫を高めるには、毎日の食事に卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンCの摂取も忘れずにすると良いです。冬は一日に一個のみかんを食べると、ビタミンCをとることができます。冬至の日には、カボチャ料理を食べて、ゆず湯に入り、体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



※4日のおにぎりは子どもたちがラップを使って作ります。(つくし組以上)

※24日のケーキは子どもたちが飾り付けをします。(つくし組以上)

材料(1人分)

里芋30g 人参5g コーン5g  
ブロッコリー25g ちくわ5g マヨネーズ5g  
すりごま1g 醤油1g

～作り方～

- ①里芋・人参は5センチ角に切り、茹でる
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ③ちくわ・調味料・すりごまと①②を混ぜ合わせる