

令和2年

12月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(火)	あられ	焼きそば	魚の梅しそ焼き ※大豆入りひじきの煮物 粉吹き芋 りんご	
2(水)	ウエハース	黒ゴマラスク	<ポークビーンズ> ブロッコリーのホットサラダ ゆで卵 オレンジ	
3(木)	プリン	りんごマフィン	すき焼き風 野菜のゆかり和え ※かえり バナナ	
4(金)	いちご	ヨーグルト・せんべい	タンドリーチキン 温野菜サラダ トマト りんご	コッパン
5(土)	クラッカー	アンパン	ミルクスパゲティー みかん	
6(日)				
7(月)	クッキー	さつま芋スティック	炒り豆腐 わかめの酢の物 チーズ りんご	
8(火)	チーズ	オレンジトースト	わんぱくボール 小松菜の和え物 トマト オレンジ	
9(水)	せんべい	カル鉄ご飯	ハンバーグ 南瓜サラダ ブロッコリー バナナ	
10(木)	ヨーグルト	クリームチーズサンド	炒り卵の中華あんかけ キャベツの梅和え ※めざし みかん	
11(金)	オレンジ	野菜ポッキー	園外保育(もちつき)	
12(土)	サブレ	チーズ・菓子	豚肉と里芋の炊き込みご飯 <味噌汁> バナナ	
13(日)				
14(月)	ゼリー	ほうれん草団子	大根のかき揚げ 大豆入り煮昆布 ブロッコリー いちご	
15(火)	ソーセージ	まんじゅう	<洋風かきたま汁> 切り干し大根の煮物 ※ししゃも りんご	
16(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★マカロニグラタン スタミナサラダ ゼリー パン いちご	
17(木)	せんべい	ココアサブレ	<冬野菜カレー> ドレッシングサラダ ウィナー オレンジ	
18(金)	ポーロ	わかめとチーズのおにぎり	親子焼き ※れんこんのきんぴら さつまいもの粉吹き バナナ	ミルクパン
19(土)	クッキー	プリン・あられ	チキンライス <コンソメスープ> いちご	
20(日)				
21(月)	ビスケット	★団子汁	厚揚げの中華煮 南瓜の甘煮 ※めざし オレンジ	
22(火)	バナナ	クロックムッシュ	ぶりの照り焼き 人参の甘煮 野菜の納豆和え りんご	
23(水)	おかき	焼き芋	魚の香草パン粉焼き ほうれん草のごま和え トマト みかん	
24(木)	チーズ	★クリスマスケーキ	レパールのマリアナソース ブロッコリーのソテー バナナ	
25(金)	かりんとう	フルーツヨーグルト	★から揚げ ポテトサラダ トマト レタス ヤクルト いちご 	黒糖パン
26(土)	クッキー	ゼリー・クラッカー	きつねうどん いちご	
27(日)				
28(月)	ビスケット	バナナ・チーズ	鮭の塩焼き 切り昆布の当座煮 さつまいもの甘煮 みかん	
29(火)				
30(水)				
31(木)				

<一口メモ> ★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>

☆わかめとチーズのおにぎり☆

◎12月の目標◎

「冬野菜を知ろう！」

日に日に寒さが増し、身体が冷える季節になりました。冬の野菜は甘味が増して、柔らかく美味しくなります。身体を温める野菜をたくさん食べて風邪に負けないようにしましょう。冬至の日(17日)は南瓜料理を食べて、ゆず湯に入って身体を温めましょう。

17日に冬野菜(ブロッコリー、れんこん、大根、白菜、ほうれん草)を見て、触れる体験をします。

※18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)

ご飯 茶碗1杯 わかめごはんの素 少々
プロセスチーズ 5g

～作り方～

- 1 ご飯にわかめごはんの素とチーズを混ぜる。
- 2 食べやすい大きさに握る。

※こどもたちの大好きなおにぎりです。
簡単にできるので、ご家庭でも作ってみてください。