

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	パンの日
1(水)	バナナ	ココア蒸しパン	レバーボール 温野菜サラダ ブロッコリー みかん	
2(木)	ヨーグルト	どら焼き	豆腐の中華炒め ※煮昆布 トマト 柿	
3(金)	サブレ	※かみかみライス	けんちん汁 三色ピーマンの和え物 ※ししゃも みかん	コッペパン
4(土)	せんべい	プリン	三色丼 すまし汁 バナナ	
5(日)				
6(月)	ポーロ	ソーセージドッグ	魚のチーズ焼き さつま芋のサラダ ブロッコリー りんご	
7(火)	クッキー	チーズ芋もち	すき焼き卵 ほうれん草の和え物 ※めざし キウイ	
8(水)	みかん	お麩のかりんとう	冬野菜カレー もやしのナムル ブロッコリー りんご	
9(木)	おかき	★だんご汁	鮭の塩焼き 野菜炒め 粉吹き芋 オレンジ	
10(金)	ウエハース	ゴマクッキー	<b>お 弁 当 日</b>	
11(土)	あられ	クラッカー・チーズ	焼きそば みかん	
12(日)				
13(月)	ビスケット	南瓜マフィン	チーズ入り卵焼き ごぼうのきんぴら ブロッコリー りんご	
14(火)	バナナ	利休白玉団子	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 トマト 柿	
15(水)	かりんとう	メルティーフレーク	魚のあんかけ 小松菜の胡麻和え キウイ	
16(木)	プリン	バナナケーキ	豚カツ 野菜の納豆和え トマト みかん	
17(金)	せんべい	わかめおにぎり	里芋のシチュー ほうれん草のおかか和え ゆで卵 りんご	ほうれん草パン
18(土)	サブレ	ヨーグルト	あんかけうどん バナナ	
19(日)				
20(月)	ゼリー	豆乳もち	魚のコーンマヨ焼き カニカマとひじきのサラダ さつまいもの粉吹き いちご	
21(火)	みかん	クロックムッシュ	カルシウム卵焼き 切干大根サラダ トマト キウイ	
22(水)	チーズ	ショートケーキ	◎コーンバターライス タンドリーチキン マッシュポテト ブロッコリーサラダ いちご	
23(木)	ウインナー	おさつフライ	魚のソース煮 胡瓜の酢の物 南瓜の甘煮 みかん	
24(金)	クラッカー	★クリスマスケーキ	和風クリスマス ードレッシングサラダ 人参グラッセ バナナ 	ミルクパン
25(土)	ウエハース	クリームパン	チキンライス コンソメスープ オレンジ	
26(日)				
27(月)	あられ	味噌まんじゅう	ポークビーンズ ※切り昆布の当座煮 ウインナー りんご	
28(火)	クッキー	ヨーグルト・せんべい	ハンバーグ マカロニサラダ トマト レタス みかん	
29(水)				
30(木)				
31(金)				

<一口メモ> ★行事食・郷土料理 ※かみかみメニュー ◎パースデーランチ ・都合により果物変更する場合があります。

◎12月の目標◎

「冬野菜を知ろう！」

日に日に寒さが増す季節になりました。冬の野菜は甘味が増して、柔らかく美味しくなります。鍋や煮込み料理は身体が温まるだけでなく、旬の野菜を食べる事ができます。旬のものは栄養価が高いので、たくさん食べて風邪に負けない身体を作っていきましょう。

冬至の日(23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(里芋、れんこん、大根、白菜、白葱)を見て、触れる体験をします。



- ※10日は3・4・5歳児がもちつきを行います。
- ※17日のおにぎりは子どもたち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)

<ひまわり組に人気のメニュー>

☆ 魚のソース煮 ☆

材料(1人分)

- 魚60g 生姜2g 砂糖3g 醤油2g
- ウスターソース3g 酒1.5g

作り方

- ①調味料と千切りにした生姜を鍋に入れ煮立たせる。
- ②魚を入れ、落とし蓋をして汁気がなくなるくらいまで煮れば出来上がり。

※魚の臭みも無く食べやすいソース味の洋風メニューです。簡単に作れるので作ってみて下さい。