

令和4年 12月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(木)	鶏肉のごま味噌焼き ポパイサラダ 線キャベツ オレンジ	コーンフレークフロランタン
2(金)	ポークビーンズ ブロッコリーのホットサラダ ※めざし バナナ (人参パン)	わかめチーズおにぎり
3(土)	焼き豚チャーハン コンソメスープ みかん	ヨーグルト・せんべい
4(日)		
5(月)	炒り卵のミートソースかけ 長芋の塩昆布和え キウイ	黒ゴマラスク
6(火)	冬野菜カレー 春雨サラダ ゆで卵 りんご	チーズ蒸しパン
7(水)	魚のソース煮 れんこんのきんぴら さつま芋の粉吹き 柿	肉まん
8(木)	レバーボール 温野菜の和え物 ブロッコリー みかん	くるくるソースセージ
9(金)	洋風かき玉汁 かぶの酢の物 ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	焼き芋
10(土)	豆乳スパゲティー オレンジ	メロンパン
11(日)		
12(月)	豆腐の中華煮 ひじきの華風和え キウイ	ドーナツ
13(火)	魚の三色衣揚げ 里芋のごまマヨサラダ トマト オレンジ	ココア風味お麩ラスク
14(水)	かしわとコーンの炒め物 切干大根のケチャップ炒め ブロッコリー みかん	クリスマスケーキ
15(木)	すき焼き風卵焼き 野菜の納豆和え チーズ りんご	豆乳もち
16(金)	鮭の塩焼き ほうれん草のソテー トマト みかん	ナポリタン
17(土)	ちゃんぽん バナナ	バームクーヘン
18(日)		
19(月)	厚揚げ入りハンバーグ れんこんの卵とじ ブロッコリー みかん	かぼちゃケーキ
20(火)	南瓜入り卵焼き ※切り昆布の当座煮 ※かえり りんご	フルーツヨーグルト
21(水)	お 弁 当 日	ごまクッキー・いちご
22(木)	かぶりシチュー キャベツのしらす和え ★南瓜の甘煮 バナナ (コッペパン)	味噌まんじゅう
23(金)	◎からあげ マッシュポテト 温野菜サラダ いちご (チキンライス)	ショートケーキ
24(土)	スタミナ丼 わかめスープ みかん	クラッカー
25(日)		
26(月)	高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 オレンジ	大豆入りカル鉄ごはん
27(火)	魚とポテトのグラタン風 小松菜とれんこんのきんぴら 人参甘煮 いちご	りんごのスコーン
28(水)	炒り豆腐 ※煮昆布 ※ししゃも りんご	ねじねじパン
29(木)		
30(金)		
31(土)		

◎バースデーランチ (チキンライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

●2日おにぎり作り・14日クリスマスケーキ作りをします。(つくし組以上)

●21日はお餅つきです。きな粉をもちにして食べます。(ばら組以上)

冬の寒さに備えましょう！

寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。冬野菜を使った食事から、からだを温め、寒さに備えていきましょう。(19日の食育の日に、大根・ブロッコリーかぶ・れんこんを見たり触れたりします。)

朝ごはんにもおすすめの簡単レシピ

★くるくるソースセージ (8日のおやつ) ★
 サンドイッチ食パンに、マヨネーズ・お好みソースを混ぜたものを塗る。その上に半分の長さに切った魚肉ソーセージをそのままのせ、くるんでトースターで焼いたら出来上がり♪

