



12月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R6.11.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
2	月	ごはん お茶 みかん	鶏肉の香り焼き さつまいものサラダ 大根とうす揚げの味噌汁	ミルク ビスケット	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
3	火	ごはん ヨーグルト	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆和え 白菜と豚肉の味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ★	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
4	水	ごはん お茶 せんべい	豚肉とれんこんの中華炒め みかん コーンかきたまスープ	ミルクココア ビスケット	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 青菜スープ
5	木	大麦ごはん 牛乳 ポーロ	さつまカレーライス(大麦ごはん) 鶏の唐揚げ スマイルポテト ポイルブロッコリー	5色のゼリー★ ウエハース(以)	さつまいものそぼろ煮 ブロッコリー煮 わかめスープ
6	金	ごはん お茶 みかん	大豆ハンバーグ さつまいものソテー 大根とわかめのスープ	ミルク せんべい	豆腐のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 大根とわかめのスープ
7	土	ヨーグルト	きのこ入りスパゲティ 肉団子スープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 豆腐スープ
9	月	ごはん ジョア	豚バラ大根 小松菜のツナ和え 金時煮豆	ヨーグルト ウエハース(以)	大根のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁
10	火	ごはん お茶 みかん	魚のカレー焼き ほうれん草とりんごのサラダ きのこスープ	牛乳 ふかしもち★	魚の野菜あんかけ ほうれん草煮 ポテトスープ
11	水	ごはん お茶 ウエハース	鶏の立田揚げ 大根炒めなます さつまい	牛乳 パナナ	大根のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
12	木	ごはん ヨーグルト	マーボー丼 切り干しサラダ みかん	お茶 ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 わかめスープ
13	金	ごはん お茶 ウエハース	さつまいもと青菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ りんご(2歳児・以上児) パナナ(0.1歳児)	牛乳 スパゲティナポリタン★	ブロッコリーのそぼろあんかけ さつま芋の甘煮 青菜スープ
14	土	ヨーグルト	炊き込みご飯 すまし汁	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 すまし汁
16	月	ごはん ジョア	鶏肉の西京焼き さつま芋の甘煮 すまし汁	牛乳 ビスケット 小魚(以)	大根の味噌そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 すまし汁
17	火	ごはん お茶 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草の梅じゃこ和え りんご(2歳児・以上児) みかん(0.1歳児)	お茶 中華五目おにぎり★	豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草煮 味噌汁
18	水	ごはん お茶 みかん	魚のチリソース 粉ふきもち 米粉ワタンスープ	ミルクココア クラッカー	魚の野菜あんかけ 粉ふきもち 豆腐スープ
19	木	ごはん お茶 クラッカー	かぼちゃ(なんきん)のシチュー れんこんのソテー みかん 🍅冬至メニュー🍅	牛乳 いもようかん★	かぼちゃのそぼろあんかけ スティック野菜 わかめスープ
20	金	ごはん お茶 ウエハース	おでん 鶏味噌 キャベツのサラダ	ミルク ビスケット	大根のそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 味噌汁
21	土	ジョア	カレーうどん チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 すまし汁
23	月	ごはん ヨーグルト	魚の塩焼き ブロッコリーのごま酢和え えのき茸と豚肉の味噌汁	牛乳 大学いも★	煮魚 ブロッコリーの柔らか煮 味噌汁
24	火	チキンライス お茶 せんべい	チキンライス 甘辛肉団子 みかん 🎄 小松菜のスープ	牛乳 クリスマスケーキ★	鶏雑炊 さつま芋の甘煮 小松菜のスープ
25	水	ごはん お茶 ウエハース	ローストチキン りんごサラダ にんじんポタージュ	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 にんじんポタージュ
26	木	ごはん ジョア	シューマイ 春雨のごま酢和え 卵とわかめのスープ	牛乳 パナナ	そぼろあんかけ 煮奴 わかめスープ
27	金	ごはん お茶 ウエハース	年越し肉うどん 大根サラダ チーズ	みかんゼリー ウエハース(以)	鶏味噌雑炊 大根の煮物 すまし汁
28	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	しらすと大根の混ぜご飯 野菜あんかけ

5日(木)…発表会(4.5歳児)頑張っね!メニュー♥ 24日(火)クリスマスメニュー🎄 ★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう!～

寒さが増していくこの時期の野菜は寒さに耐えることで、甘味・うまみがアップしています。冬野菜は、血行を良くし、体を温めてくれます。

★旬の食材★「大根」

1本で食べる部分によって味が違います。葉に近い部分は辛みが少なく、サラダや炒め物に向いています。真ん中は煮物に、先端は、辛みが強いので、大根おろしにして食べると美味しいです。



12月のお楽しみ

♪ 発表会(4.5歳児)頑張っね!メニュー♥ & クリスマスメニュー♪

12月5日(木)は、「発表会頑張っね!メニュー♥」

12月24日(火)は、「クリスマスメニュー」です。子どもたちの人気メニューを中心に考えました。

♪ 冬至メニュー♪

今年の冬至 12月21日(土)にちなんで、19日(木)【食育の日】は冬至メニューです。一年に最も昼が短い日のため、寒くなります。寒い冬を元気に過ごすために、食べるとよいと言われている、**冬至の七種ななこ**(かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、うどん、ぎんなん、きんかん、かんてん)を中心としたメニューです。

お箸、はじめました。～ほし組・3歳児～

【3歳半～4歳を目安に個々の状態に合わせて】

11月中旬頃から、ほし組(3歳児)の子どもたちは、昼食時に少しずつ箸を使って食事をしています。クラス担任と相談をして、スプーンと食器をしっかりと持ちあげて口に運ぶことができている子から、無理せず少しずつ箸を使い始めてみよう、ということになりました。改めて正しい持ち方を再確認すると、意外と大人でも難しいお箸。いつの間にか自分の持ち慣れた持ち方になっていて、正しく持とうと意識するときこちなくなるものです。人それぞれ少しずつ違ったりします。そう考えると、奥が深く興味深いですね。ご家庭でのお食事の際に、お箸やスプーンの持ち方を互いに見てみるのも面白いかもしれません。



