



12月の食育目標は
「しっかり食べ身体を温める」
です!

旬の食べ物

春菊・ねぎ・ブロッコリー・さつまいも・白菜
小松菜・里芋 みかん・いちご
さば・カレイ・ぶり・さわら



3歳児以上 エネルギー 575kcal たんぱく質20.0g 塩分1.9g
3歳未満児 エネルギー 490kcal たんぱく質17.4g 塩分1.6g

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ
1	15	金	つなまよおにぎり / おかかおにぎり 米 ツナ マヨネーズ / 米 削り節 ごま 塩 醤油	さといもでんがく	ほうれんそうとコーンの あえもの	にくだんごすーぶ せさみとーすと ぎゅうにゅう みかん
2	16	土	ひじきチャーハン こめ 人参 玉ねぎ 豚ひき肉 ひじき 出汁 三温糖 塩 醤油 酒	こふきいも	じゃが芋 塩	きゃべつとコーンの すーぶ キャベツ コーン 出汁 塩
4	18	月	ごはん こめ さわら みりん 醤油	さわらのてりやき	こうやどうふのにくどうふ	きりぼしだいこん さらだ 切干大根 きゅうり にんじん きゃべつ ごま油 酢 三温糖
5	19	火	チキンライス こめ 鶏むね肉 人参 ピーマン たまねぎ 塩 ケチャップ 油	ぼてとさらだ	ブロッコリー	おにおんすーぶ 玉ねぎ ベーコン パター 出汁 塩
6	20	水	ごはん こめ 木綿豆腐 鶏肉 人参 チンゲン 菜 たけのこ 白菜 乾し いたけ にんにく ごま油 片栗 粉 醤油 三温糖	とうふのちゅうかに	ごましおふりかけ	やさいすていっく
7	21	木	ごはん こめ 豚肉 玉ねぎ しょうが 油 みりん 酒	しょうがやき	こーるするーさらだ	はくさいいりなっとう
8	22	金	ごはん こめ 豚肉 塩 玉ねぎ きゃべつ パン粉 小麦粉 油	きゃべいりめんちかつ	かぼちゃ	ぐだくさんみそしる
9	23	土	あんかけどん 米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 油 出汁 酒 三温糖 醤油 片栗粉	ブロッコリーのおかかあえ	ブロッコリー おかか 醤油	こまつなととうふの みそしる 小松菜 豆腐 出汁 みそ
11	25	月	ごはん こめ さば しょうが 三温糖 みそ みりん	さばのみそに	わかめ人参 ねぎ 醤油 ごま油 油	はくさいの おかかあえ 白菜 削り節 出汁 醤油
12	26	火	カレーライス こめ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 塩 醤油 パター 米粉 カレー粉 ケチャップ ソース	かりふらわーと べーこんのそてー	カリフラワー ベーコン 油 塩	こまつなのりあえ 小松菜 もやし 出汁 醤油 海 苔
13	27	水	ごはん こめ カレイ 米粉 片栗粉 塩 パ ター	かれいのむにえる	ぶどうまめ	かぶとみかんの さらだ かぶ きゃべつ みかん 酢 塩 三温糖
14	28	木	けんちんうどん うどん 鶏肉 豆腐 ごぼう 人参 大根 ねぎ 里芋 ほうれん草 出汁 塩 醤油 みりん	とりればーとじゃがいもの かれーいため	鶏レバー しょうが 酒 じゃが 芋 にんにく 油 醤油 みりん 酒 カレー粉 塩	しゅんぎくとツナのサラダ 春菊 ほうれん草 ツナ 酢 醬 油

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。
★うさぎ組はおやつのお牛乳を週に2回(月・金)飲みます。
★うさぎ・こあら組は朝おやつ(豆乳)を飲みます。

☆19日はクリスマス会のため、メニューを変更します。

たんぽぽレ・シ・ピ♪

お豆腐パン 材料(大人2人 子ども2人)

- <生地>
・絹ごし豆腐 ……150g
・ホットケーキミックス ……180g
- <具材>
・ピザチーズ
・レーズン

保育園ではミックス粉の代わりに小麦粉180g、ベーキングパウダー2.4g、三温糖30gで作ります。

作り方

- ①豆腐とホットケーキミックスを手で混ぜてこねる。
- ②お好みの具を混ぜ、好きな形に成型して180℃のオーブンで20分焼く。

具材は

甘い系ならチョコチップやジャム、お惣菜系ならツナやウインナー、ほうれん草などを混ぜても良いです♪

☆クリスマス会メニュー☆

- <おひる>
・オムライス (うさぎ組はチキンライス)
・ミートローフ
・ポテトサラダ
・ブロッコリー
・オニオンスープ

<おやつ>
お豆腐パン
りんご



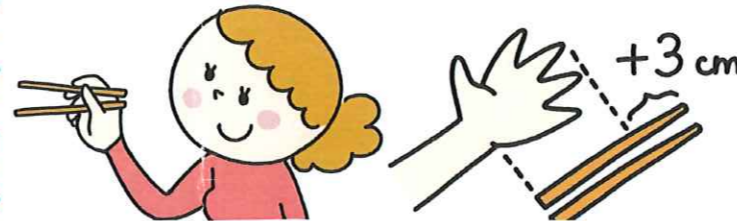
21日はきりん・ぞう組でクリスマスクッキー作りをします。生地を給食室で作し、子ども達には好きな形に作ってもらい、おやつ時に食べます。

子どもが思い思いに作るクッキー、今年はどんなものが出るか、楽しみです。

おはしの練習

お箸を使うには手先の細かい動きが必要で、子どもが持つには難しいものです。まずはスプーンを上手に持つことから始めましょう。遊びの中で、細かい所の塗り絵が出来るようになったり、はさみが上手になったりと、ご飯以外の時間に手先をたくさん動かすと良いでしょう。

12月からきりん組でおはしの練習を始めます。個人差があるので、持てなくても大丈夫。やる気が一番なので、楽しく練習しましょう♪



※練習を始める時は、リングの付いた箸ではなく、子どもの手先の大きさにあった箸で行うと良いでしょう。

冬至にすること

12月22日は冬至です。一年で最も昼が短くなる日です。ビタミン豊富なかぼちゃを食べると「風邪をひかなくなる」と言われています。

ゆず湯は、血行を促進し、身体を温め風邪を予防します。良い香りで邪気を払う、とも言われています。

寒くなり、風邪の引きやすい季節となりました。かぼちゃ&ゆずパワーで元気に過ごしましょう!

