



12月の献立表



令和元年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん こやとうふと しらたきのもの なっとう みそしる	ロールパン しろみさかなの カレーてんぷら ひじきのごまあえ すましじる	だいちり ひきにくのカレー ほうれんそうのソテー みそしる	マーブルパン とりにくの マーメイドやき にんじんサラダ スープ	かきたまうどん もやしのサラダ ヨーグルト	ツナピラフ やさしいソテー
ぎゅうにゅう かし・ヤクルト	ぎゅうにゅう ココアプリン	スキムミルク ヨーグルト	ココアミルク りんごきんとん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	むぎちや かし・にゅういんりょう
おかゆ やさしい・とうふに	おかゆ やさしい・にさかな	おかゆ やさしい・とうふに	おかゆ やさしい・ひきにくに	くたくたうどん やさしい・ひきにくに	
9	10	11	12	13	14
ごはん さんまやき ごまあえ けんちんじる	こめコパン ウイナーコロッケ コールスローサラダ すましじる	スパゲッティー ナポリタン ほしポテ ヨーグルト スープ	ゴマロール ビーフシチュー ブロッコリー スープ	とりごぼうごはん きのこソテー みそしる	ウイナーピラフ やさしいサラダ
ぎゅうにゅう むしばん ぎゅうにゅう おかゆ やさしい・にさかな	ぎゅうにゅう ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ やさしい・とうふに	スキムミルク チーズケーキサレ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしい・ひきにくに	いちごミルク コーントースト ぎゅうにゅう おかゆ やさしい・にさかな	ぎゅうにゅう かし・ヤクルト おかゆ やさしい・ふに	むぎちや かし・にゅういんりょう
16	17	18	19	20	21
ごはん さかなの カレーチーズやき だいこんのわふうサラダ みそしる	きのこうどん チキンナゲット ヨーグルト	ロールパン ぶたにくとコーンの ケチャップに チーズ スープ	こくとうパン レンコンの はさみあげ わかめのあえもの すましじる	クリスマスランチ	まぜごはん のもの
ぎゅうにゅう かし・ヤクルト	ぎゅうにゅう コロッケパン ぎゅうにゅう	スキムミルク だいがくいも ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おからケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	むぎちや かし・にゅういんりょう
おかゆ やさしい・にさかな	くたくたうどん やさしい・ふに	おかゆ やさしい・とうふに	おかゆ やさしい・ひきにくに	おかゆ やさしい・ふに	
23	24	25	26	27	28
ごはん かぼちゃの そぼろあんかけ つけもの みそしる	こめコパン メンチカツ もやしの カレーマヨサラダ すましじる	だいちごはん ぶたにくと ごぼういため みそしる	ホワイトブレッド さかなの クリームシチュー こふきいも スープ	トマトとツナの Pasta じゃがいもの カレーいため ヨーグルト スープ	デニッシュパン ミートボール かぼちゃのサラダ
ぎゅうにゅう かし・ヤクルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう あんドーナツ ぎゅうにゅう	スキムミルク みかん	ココアミルク ワッフル ぎゅうにゅう	むぎちや かし・にゅういんりょう
おかゆ やさしい・とうふに	おかゆ やさしい・ひきにくに	おかゆ やさしい・ふに	おかゆ やさしい・にさかな	くたくたうどん やさしい・ひきにくに	

	<p>ちゅうしよく</p> <p>10のおやつ 3じのおやつ</p> <p>りにゅうしよく</p>
--	---

☆献立は食材により
変更することがあります

給食だより

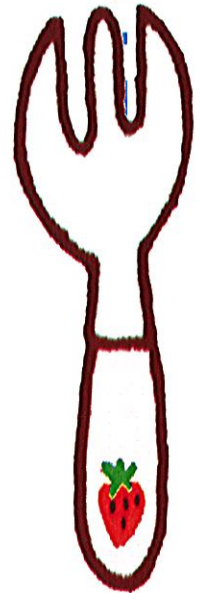
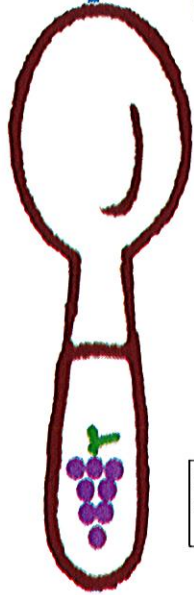
12月の目標

楽しくおいしく食べよう



12月20日はクリスマス会です。クリスマスランチとケーキで、楽しい時間を送ります。かわいいランチを、お楽しみに！

子どもの **好き** **嫌い** 焦らず向き合しましょう



生まれたときは、ミルクしか飲まなかった赤ちゃん。離乳食が始まり、歯が生えて固めのものも食べられるようになり、だんだんと食の好みが出ていきます。子ども時代の好き嫌いは、味覚が発達してきた証拠。今は食べられないものも、やがて食べられるようになる時がきます。繰り返し食卓に並べ、一緒に食べる人がおいしいことを伝えて、長い目で見守りましょう。

親や先生など信頼できる人が食べている



友だちなど仲間が食べている

食べてみようかな…

「おいしい」を共有しよう！！

なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？

今年の冬至は、12月22日です。この日にかぼちゃを食べると、病気にかからないと伝えられています。かぼちゃは夏に収穫されますが、保存が聞き、カロチンなどビタミンが豊富な緑黄色野菜です。栄養を摂って、寒い冬を乗り切ろうという、昔の人の知恵から生まれた風習です。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温めて、元気に過ごしましょう。

給食室から



子どもたちは、給食の時間を楽しく過ごしています。おいしく食べられるのが一番ですが、スプーンやおはしを正しく持って、食事ができるといいですね。年齢に合わせて、上握り(1歳頃) 下握り(2歳頃) えんぴつ握り(2歳頃～)と、持てるようにしましょう。おはしは、えんぴつ握り=バキューンの手で正しく持てるようになってから練習しましょう。

