

12月の献立表

令和4年度

千波保育園

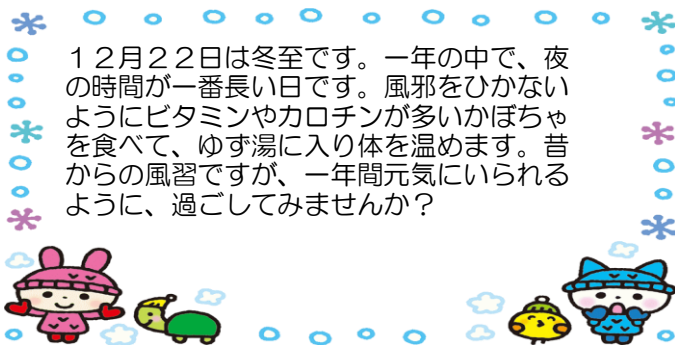
月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		<p>そのひにつかうしよくざいのえが、のっています。なににはいっているかな？さがしてみてね！</p>	ゴマロール ぎせいどうふ ごまあえ みそしる  スキムミルク ダークアップルケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ごはん だいこんの みそにこみ つけもの すましじる  スキムミルク ぎゅうにゅうかん おかゆ・やさいに ひきにくに	ウイナーごはん やさいソテー むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
5	6	7	8	9	10
ごはん さんまやき だいこんのきんぴら みそしる  スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな	マーブルパン とりのからあげ コールスローサラダ すましじる  スキムミルク ヨーグルト おかゆ・やさいに ひきにくに	ポパイカレー わかめサラダ スープ  スキムミルク ヨーグルトむしパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ロールパン はくさいのうまに チーズ スープ  スキムミルク スイートポテト ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	にくうどん もやしのサラダ ヨーグルト  スキムミルク はらじゆくドッグ ぎゅうにゅう たくたうどん やさいに・とうふに	はっぴょうかい
12	13	14	15	16	17
とりごぼうごはん ブロッコリーの にびたし みそしる  スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ひきにくに	ツナカレーごはん きのこソテー みそしる  スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ホワイトブレッド れんこんの はさみあげ ごまあえ  すましじる スキムミルク みかん おかゆ・やさいに とうふに	こめごはん かわりやきざかな だいこんの わふうサラダ スープ  スキムミルク ジャーマンポテトサレ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	トマトクリーム スパゲッティ  ほうれんそうのソテー ヨーグルト スープ  スキムミルク ケーキバイキング ぎゅうにゅう たくたうどん やさいに・ひきにくに	ツナピラフ やさいサラダ むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
いじょうじがバイキングになります。 みまんじはイチゴケーキになります。					
19	20	21	22	23	24
わかめごはん きりぼしだいこんの にも  みそしる スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに とうふに	デニッシュパン さんまのゴマあげ にんじんサラダ すましじる  スキムミルク ヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	みそにこみうどん さつまいもと コーンのサラダ ヨーグルト  スキムミルク ツナサンド ぎゅうにゅう たくたうどん やさいに・にざかな	とうじメニュー ロールパン かぼちやのグラタン もやしのカレーあえ スープ  スキムミルク かぼちやマフィン おかゆ・やさいに ひきにくに	クリスマスランチ ピラフやサラダ、もみのきハンバーグなどもりだくさん！おたのしみに！  スキムミルク クリスマスケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	まぜごはん にも にも むぎちゃ かし にゅういんりょう やさいいりおかゆ ふに
26	27	28	☆献立は食材により 変更することがあります		
ほうれんそうと しめじの Pasta チキンナゲット ヨーグルト スープ  スキムミルク コンフェ ぎゅうにゅう たくたうどん やさいに・ふに	レーズンパン ぶたにくとコーンの ケチャップに ブロッコリー スープ  スキムミルク おにぎり ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	ぶたにくとさくらえび のごはん  こまつなの じゃこいため みそしる スキムミルク かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに にざかな			
			ふゆがしゆんのしよくざい みずな・こまつな・はくさい・ ねぎ・ブロッコリー・だいこ ん・にんじん・ごぼう・さつま いも・れんこん・さといもなど		



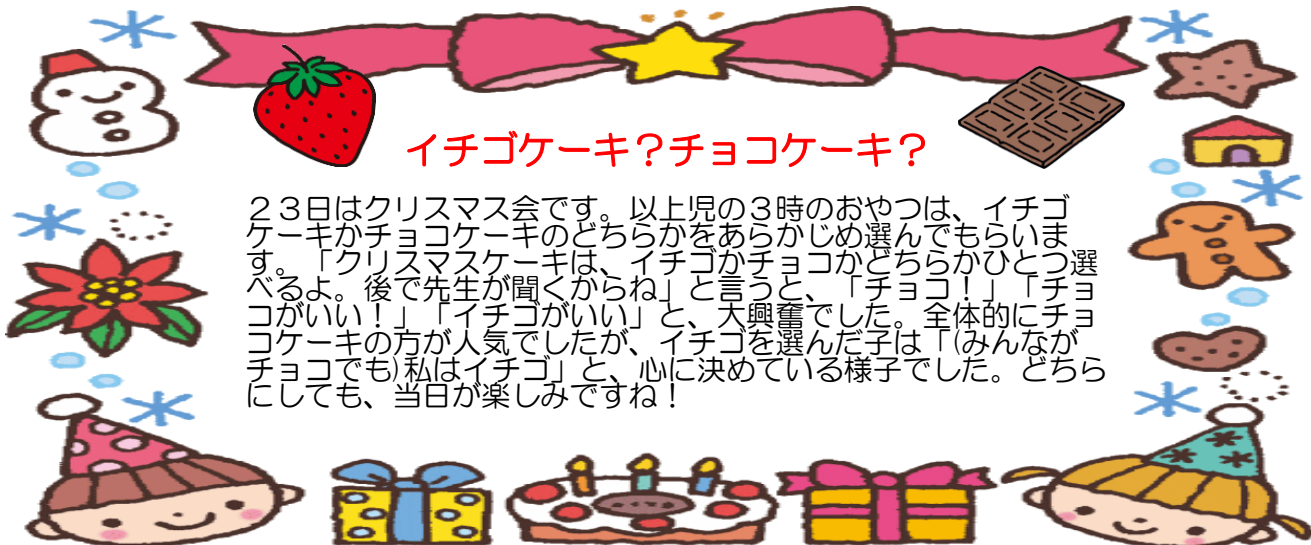
給食だより

12月の目標

楽しくおいしくたべよう



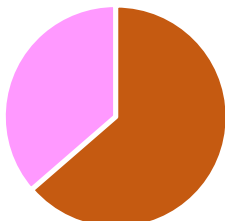
12月22日は冬至です。一年の中で、夜の時間が一番長い日です。風邪をひかないようにビタミンやカロチンが多いかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り体を温めます。昔からの風習ですが、一年間元気にいられるように、過ごしてみませんか？



イチゴケーキ？チョコケーキ？

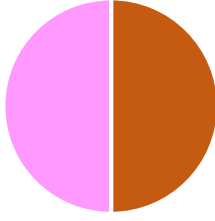
23日はクリスマス会です。以上児の3時のおやつは、イチゴケーキかチョコケーキのどちらかをあらかじめ選んでもらいます。「クリスマスケーキは、イチゴかチョコかどちらかひとつ選べるよ。後で先生が聞くからね」と言うと、「チョコ！」「チョコがいい！」「イチゴがいい」と、大興奮でした。全体的にチョコケーキの方が人気でしたが、イチゴを選んだ子は「(みんながチョコでも)私はイチゴ」と、心に決めている様子でした。どちらにしても、当日が楽しみですね！

プラム



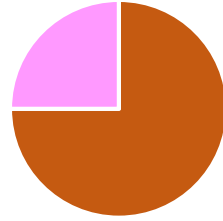
■種類 ■チョコ ■イチゴ

ウイステリア



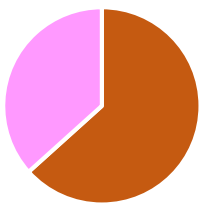
■種類 ■チョコ ■イチゴ

さくらローズ

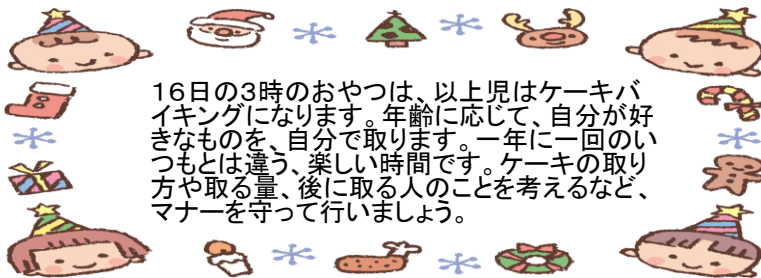


■種類 ■チョコ ■イチゴ

ちなみに・・・先生



■種類
■チョコ
■イチゴ



16日の3時のおやつは、以上児はケーキバイキングになります。年齢に応じて、自分が好きなものを、自分で取ります。一年に一回のいつもとは違う、楽しい時間です。ケーキの取り方や取る量、後取る人のことを考えるなど、マナーを守って行いましょう。

献立紹介★にんじんサラダ



- 〈材料〉子ども2人分
 にんじん 15g
 ほうれん草 20g
 もやし 40g
 コーンホール 14g
 す 小1/2
 あぶら 小1/2
 さとう 1.5g
 しょうゆ 小1/3

- 〈作り方〉
 ①にんじんは干切り、もやしは食べやすい大きさに切り、やわらかくゆでる。
 ②ほうれん草はゆでて1センチ幅に切る。
 ③コーンは汁けをきる。
 ④野菜をよく絞り、調味料と合わせる。



