



12月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1日					
2月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	ごはん	白菜・大根・人参・もやし・鶏肉・卵	するめ・牛乳	カリカリトースト・牛乳
3火	カレーうどん・大学芋	うどん	白菜・じゃが芋・玉葱・人参・ねぎ・豚肉	クッキー・牛乳	いなりおにぎり・牛乳
4水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・しらたき・わかめ・カニカマ・豚肉	たべっこ動物・牛乳	クリームパン・牛乳
5木	竹輪の磯部揚げ・ゴボウサラダ・味噌汁	ふりかけごはん	竹輪・牛蒡・人参・胡瓜・豆腐・ハム	歌舞伎揚げ・牛乳	ソフル・せんべい
6金	具だくさんおでん・もみづけ・りんご	なめし	大根・人参・ウイナー・薩摩揚げ・はんぺん・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
7土	中華風うどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉	せんべい・牛乳	苺スペシャル・牛乳
8日					
9月	きのこたっぷりカレー・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・えのき・しめじ・豚肉	塩せんべい・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
10火	味噌ラーメン・肉団子・ブロッコリー	中華麺	キャベツ・もやし・玉葱・人参・豚肉・法蓮草	ビスケット・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
11水	水炊き・焼売・みかん	五目御飯	大根・水菜・白菜・人参・豆腐・鶏肉	マリービスケット・牛乳	プリン・せんべい
12木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ひじき・人参・あげ・白菜・豆腐・ほっけ	リッツ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
13金	野菜コロッケ・スパゲティーサラダ・豆腐とひき肉のスープ	ゴマ塩ご飯	じゃが芋・豆腐・豚肉・白菜・玉葱・もやし	昆布・牛乳	スイートポテト・牛乳
14土	五目うどん・バナナ	うどん	もやし・白菜・人参・大根・豚肉・こねぎ	せんべい・牛乳	菓子パン・牛乳
15日					
16月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・卵	クッキー・牛乳	今川焼き・麦茶
17火	けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	大根・人参・牛蒡・豚肉・薩摩芋・しめじ	たべっこ動物・牛乳	ジャム&マーガリンパン・牛乳
18水	なめ茸納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	大根・人参・豆腐・えのき・豚肉・納豆	歌舞伎揚げ・牛乳	ゼリー・せんべい
19木	魚カツ・温野菜サラダ・のっぺい汁	のりごはん	大根・人参・厚揚げ・ねぎ・椎茸・鮭	ゴマスティック・牛乳	肉まん・牛乳
20金	鶏の塩こうじ焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・ひじき・枝豆・コーン・白菜・人参	ビスケット・牛乳	ふかし芋・牛乳
21土	おにぎり・バナナ・鶏ごぼう汁	おにぎり	鶏肉・牛蒡・大根・もやし・人参・しらたき	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
22日					
23月	野菜カレー・牛乳・ツナサラダ	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・豚肉	塩せんべい・牛乳	お米ケーキ・麦茶
24火	鶏のから揚げ・グリーンサラダ・コンソメスープ	わかめごはん	鶏肉・レタス・胡瓜・玉葱・えのき・法蓮草	マリービスケット・牛乳	クリスマスケーキ・牛乳
25水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・大根・胡瓜・白菜	リッツ・牛乳	デニッシュパン・牛乳
26木	鯖の味噌煮・ポテトサラダ・すまし汁	ごはん	鯖・じゃが芋・胡瓜・人参・ハム・玉葱	芋けんぴ・牛乳	ヨーグルト・せんべい
27金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・豚肉・椎茸・春雨・卵・豆腐	クッキー・牛乳	ピーナツパン・牛乳
28土	ミートソース・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・しめじ	せんべい・牛乳	菓子パン・牛乳
29日					
30月					
31火					

3歳未満児	448kcal	15.4g
3歳以上児	624kcal	21.7g

都合により、献立が変更になることがあります。



いまこそ、家庭で食育!



今年も残すところ、あと1カ月となりました。みなさまにとってどんな1年でしたか?
 年末年始は、家族や親しい方と過ごす機会も多く、全員でそろってご馳走をいただくこともたくさんあると思います。
 子どもたちにとっても、多くの人とおしゃべりしながら食べる食事は楽しいもの。
 時間に左右されることなくゆったりと過ごすのもいいですね。
 また、食べる側の子どもたちですが、手巻きずしやハンバーガー作りなど、自分が具材を選択する食事になると、決定権が自分にあることで、いつもの食べさせられている食事から、食べたいと思う食事に変わります。多少同じものばかりでも、出来上がりが悪くても、子どもたちは大満足。食事だけでなく、おやつ作りでクリスマスケーキやパフェ作りなども、楽しいですよ。子どもたちに「何作りたい?どんなもの入れたい?」と相談しながら作ってもいいですね。
 そういったことの積み重ねで、進んでお手伝いできたり、食を選ぶ力が身につくと思います。
 お休みを利用して、いろいろチャレンジしてみてくださいね。



おせち料理の意味

- おせち料理は「お節」と書き、節句(季節の節目)のときの料理で、それぞれに意味があります。
- 【黒豆】まめに働いて、健康でありますように。
- 【紅白かまぼこ】紅白で縁起がよく、日の出をイメージ。
- 【かずのこ】子孫繁栄の縁起物です。
- 【くりきんとん】財宝を意味します。
- 【田作り】五穀豊じょうの願いが込められています。
- 【くわい】やがて芽が出るという意味。
- 【昆布巻き】「喜ぶ」に通じ、縁起がよいため。
- 【えび】腰が曲がるまで、長生きするように。



お正月、おせちのお料理の美味を親子でたのしく
 学びながら いただいでみては、いかがでしょうか。