



12月の献立表

～給食目標～ 冬の野菜を食べよう
令和6年11月29日発行 鳥海保育園

| 日 | 曜日 | 献立 | 備考 |
|----|----|--------------------------------|--|
| 2 | 月 | 筑前煮・ベビードック・オレンジ・みそ汁 | |
| 3 | 火 | チーズハンバーグ・ポテトサラダ・ブロッコリー・りんご・スープ | |
| 4 | 水 | 焼き魚・野菜のあんかけ・ゼリー・みそ汁 | 手作りおやつ・三色蒸しパン |
| 5 | 木 | メンチカツ・野菜のおかか和え・キウイフルーツ・スープ | カミカミデー・フランスパン |
| 6 | 金 | ポークカレー・中華風サラダ・バナナ | <p>1月6日は、普通どおり、ごはんを持って来て下さい。</p> |
| 7 | 土 | かきたまうどん・フルーツ | |
| 9 | 月 | 肉豆腐・さつま芋の天ぷら・オレンジ・春雨スープ | |
| 10 | 火 | 揚げ魚のごま味噌煮・ひじき煮・ゼリー・みそ汁 | △おにぎりデー△ |
| 11 | 水 | △△肉だんご・ブロッコリーサラダ・りんご・すまし汁 | |
| 12 | 木 | 肉うどん・コールスローサラダ・バナナ | <p>ごはんのいらない日 12日 肉うどん 24日 クリスマス バイキング 26日 味噌ラーメン</p> |
| 13 | 金 | 南瓜シチュー・切干大根煮・キッシュ・みかん | |
| 14 | 土 | きのこうどん・フルーツ | |
| 16 | 月 | 生姜焼肉・大学ポテト・キウイフルーツ・白菜スープ | |
| 17 | 火 | ひき肉カレー・大根サラダ・バナナ | |
| 18 | 水 | 白身フライ・おひたし・ゼリー・すまし汁 | <p>※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。</p> |
| 19 | 木 | 炒り鶏・じゃが芋ピザ・りんご・みそ汁 | |
| 20 | 金 | 南瓜コロッケ・マカロニサラダ・オレンジ・スープ | |
| 21 | 土 | ～クリスマス発表会～ | |
| 23 | 月 | 肉じゃが煮・ちくわの磯辺揚げ・キウイフルーツ・みそ汁 | |
| 24 | 火 | クリスマスバイキング | |
| 25 | 水 | 豆腐の揚げボール・おひたし・パイナップル・豚汁 | |
| 26 | 木 | 味噌ラーメン・おさつサラダ・りんご | 手作りおやつ・ピザトースト |
| 27 | 金 | マカロニシチュー・もやしのナムル・ミートボール・バナナ | |
| 28 | 土 | きつねうどん・フルーツ | |
| 30 | 月 | ミートボールカレー・フルーツ | |

～冬至に「ん」のつく食べ物～

冬至には、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、なんきん(かぼちゃ)など、「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるとされています。特になんきんは縁起を担ぐだけでなく、栄養的にも優れているので、寒い冬を乗り切るために食べたい食材です。保育園でも、シチューやカレー、チーズ焼きなどにして食べています。
※「ん」のつく食べ物 どんなのがあるかな？



《具合が悪い時の食事》

熱や吐き気、下痢の時は体内の水分が不足しますので、こまめに水分補給をしましょう。食欲がない、喉が痛いようなら、スープやゼリー、茶碗蒸しなど喉ごしがいいものを。食欲が出てきたら、薄味のおかゆや煮込みうどん、繊維の少ない野菜などを与えましょう。

| 日 | 曜日 | メニュー |
|----|----|-----------------------------------|
| 2 | 月 | ・豚肉と野菜のやわらか煮・ブロッコリーの煮びたし・オレンジ・みそ汁 |
| 3 | 火 | ・豆腐のひき肉あんかけ・じゃが芋含め煮・りんご・スープ |
| 4 | 水 | ・魚と野菜のふんわり煮・ヨーグルト・みそ汁 |
| 5 | 木 | ・魚の野菜あんかけ・かぼちゃ煮・ヨーグルト・スープ |
| 6 | 金 | ・肉じゃが煮・野菜の煮びたし・バナナ・スープ |
| 7 | 土 | ・鶏肉と野菜のあんかけうどん・フルーツ |
| 9 | 月 | ・豆腐のひき肉あんかけ・さつま芋煮・オレンジ・スープ |
| 10 | 火 | ・魚と野菜のふんわり煮・かぼちゃ煮・ヨーグルト・みそ汁 |
| 11 | 水 | ・肉だんご・ブロッコリーの煮びたし・りんご・スープ |
| 12 | 木 | ・豚肉と野菜たっぷりうどん・かぼちゃ煮・バナナ |
| 13 | 金 | ・南瓜のポタージュ・キッシュ・ほうれん草の煮びたし・バナナ |
| 14 | 土 | ・鶏肉と野菜のふわとろうどん・フルーツ |
| 16 | 月 | ・豚肉とキャベツのやわらか煮・さつま芋煮・ヨーグルト・スープ |
| 17 | 火 | ・じゃが芋のひき肉あんかけ・大根のやわらか煮・バナナ・スープ |
| 18 | 水 | ・煮魚・野菜の煮びたし・バナナ・すまし汁 |
| 19 | 木 | ・鶏肉と野菜のふわとろ煮・じゃが芋マッシュ・りんご・みそ汁 |
| 20 | 金 | ・肉だんごと野菜のふんわり煮・かぼちゃ煮・オレンジ・スープ |
| 21 | 土 | ～クリスマス発表会～ |
| 23 | 月 | ・肉じゃが煮・野菜の煮びたし・バナナ・みそ汁 |
| 24 | 火 | ・魚の野菜あんかけ・かぼちゃ煮・ヨーグルト・スープ |
| 25 | 水 | ・豆腐のひき肉あんかけ・野菜の煮びたし・バナナ・みそ汁 |
| 26 | 木 | ・豚肉と野菜たっぷりうどん・さつま芋煮・りんご |
| 27 | 金 | ・クリームシチュー・ミートボール・野菜の煮びたし・バナナ |
| 28 | 土 | ・鶏肉と野菜たっぷりうどん・フルーツ |
| 30 | 月 | ・じゃが芋のそぼろ煮・大根のやわらか煮・りんご・みそ汁 |

☆おかゆ、軟飯、月齢にあった主食がつきます。

☆離乳食チェック表と家庭での様子を伺いながら進めていきたいと思えます。

☆都合により献立が変更になる場合があります。

