



こんだてひょう

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。12月は、たくさんの行事があります。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもに伝えていながら楽しみたいと思います。

食育の得意科

きゃべつ・れもん・
ブロッコリー・だいこん・こまつな

日付	時間帯	幼児・よもぎ	つくし	ひよこ
01(水)	昼食	ごはん お豆のチリコンカン キャベツの和風マヨサラダ コーンスープ	お豆のチリコンカンあんかけ コーンスープ	お豆のチリコンカンおじゃ にんじんスティック
	午後おやつ	わかめおむすび	わかめおむすび	わかめおむすび
02(木)	昼食	ごはん さわらの変わり西京焼き ほうれん草の磯辺和え 里芋のすまし汁	ほうれん草とさといもの和風あんかけ さわらの変わり西京焼き 里芋のすまし汁	ほうれん草と里芋の和風おじゃ 鮭の変わり西京焼き 人参スティック
	午後おやつ	あべかわもち	バナナ	バナナ
03(金)	昼食	ごはん れんこん入りハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	じゃが芋とキャベツの洋風あんかけ れんこん入りハンバーグ オニオンスープ	じゃが芋とキャベツの洋風おじゃ れんこん入りハンバーグ
	午後おやつ	カルシウム入りかりんとう	カルシウム入りかりんとう	ミニビス
04(土)	昼食	ピビンパ わかめ入り中華スープ バナナ	ピビンパ わかめ入り中華スープ バナナ	豚肉とほうれん草のおじゃ バナナ
06(月)	昼食	しらす丼 大根と高野豆腐のみそ汁 りんご	しらす丼 大根と高野豆腐のみそ汁 りんご	しらす丼 りんご
	午後おやつ	ニラたっぷりチヂミ	ニラたっぷりチヂミ	ニラたっぷりチヂミ
07(火)	昼食	ごはん さんまの塩焼き 五色和え 根菜たっぷり汁	小松菜と根菜のあんかけ さんまの塩焼き 根菜たっぷり汁	小松菜と根菜のおじゃ 鮭の塩焼き 大根のスティック
	午後おやつ	菜めしおむすび	菜めしおむすび	菜めしおむすび
08(水)	昼食	ごはん 一口おでん 切り干し大根のツナ和え 南瓜とわかめのみそ汁	鶏ももと切り干し大根のあんかけ 南瓜とわかめのみそ汁	鶏ももと切り干し大根のおじゃ にんじんスティック
	午後おやつ	りんごケーキ	りんごケーキ	りんごケーキ
09(木)	昼食	ごはん 鮭のごまみそ焼き 小松菜のおかか和え 厚揚げとごぼうのみそ汁	もやしと厚揚げのみそあんかけ 鮭のごまみそ焼き 厚揚げとごぼうのみそ汁	もやしと厚揚げのみそおじゃ 鮭のごまみそ焼き にんじんスティック
	午後おやつ	焼きいも	焼きいも	焼きいも
10(金)	昼食	ごはん 豚肉のりんごソース煮 白菜の刻みのりサラダ きのこ汁	白菜ときこのあんかけ 味噌肉団子 きのこ汁	白菜ときこのおじゃ 味噌肉団子 にんじんスティック
	午後おやつ	いちごジャムパン	いちごジャムパン	いちごジャムパン
11(土)	昼食	梅鶏ごぼう飯 けんちん汁 バナナ	梅鶏ごぼう飯 けんちん汁 バナナ	鶏肉と根菜のおじゃ バナナ
13(月)	昼食	カレーピラフ ポテトスープ みかん	カレーピラフ ポテトスープ みかん	ツナとじゃが芋のおじゃ みかん
	午後おやつ	ずんだトースト	ずんだトースト	パンスティック
14(火)	昼食	ごはん さばの人参みそ煮 ひじきのごまマヨサラダ なめこ汁	キャベツとひじきのみそあんかけ さばの人参みそ煮 なめこ汁	キャベツとひじきのみそおじゃ さばの人参みそ煮 大根スティック
	午後おやつ	かぼちゃプリン	バナナ	バナナ
15(水)	昼食	ごはん 筑前煮 キャベツとじゃこの甘酢あえ 玉ねぎのすまし汁	鶏肉と根菜のあんかけ 玉ねぎのすまし汁	鶏肉と根菜のおじゃ 大根スティック
	午後おやつ	おいもの田楽	おいもの田楽	おいもの田楽
16(木)	昼食	ごはん 鮭のタンドリー かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	かぼちゃとキャベツの洋風あんかけ 鮭のタンドリー ミネストローネスープ	かぼちゃとキャベツの洋風おじゃ 鮭のタンドリー にんじんスティック
	午後おやつ	りんごとさつま芋の甘煮	焼きいも	焼きいも
17(金)	昼食	ごはん 鶏肉の広島レモン煮 春菊とほうれん草のごま和え キャベツと油揚げのみそ汁	ほうれん草のみそあんかけ 鶏肉の広島レモン煮 キャベツと油揚げのみそ汁	ほうれん草のみそおじゃ 肉団子 人参スティック
	午後おやつ	芋かりんとう	芋かりんとう	ミニビス
18(土)	昼食	中華どんぶり もやしとニラのスープ バナナ	中華どんぶり もやしとニラのスープ バナナ	白菜と豚肉のおじゃ バナナ
20(月)	昼食	ひじきごはん みそけんちん汁 みかん	ひじきと大根のあんかけ みそけんちん汁 みかん	ひじきと大根のおじゃ みかん
	午後おやつ	豆乳ぜんざい	さつまいもスティック	さつまいもスティック
21(火)	昼食	黒米ごはん さけのパン粉焼き 白菜とれんこんの納豆和え たぬき汁	白菜と大根の和風あんかけ さけのパン粉焼き たぬき汁	白菜と大根の和風おじゃ さけのパン粉焼き 大根スティック
	午後おやつ	アップルパン	アップルパン	アップルパン
22(水)	昼食	ごはん とんみそ ほうれん草のしらす和え さつま芋のみそ汁	ほうれん草と油揚げのあんかけ 肉団子 さつま芋のみそ汁	ほうれん草と油揚げのおじゃ 肉団子 さつまいもスティック
	午後おやつ	キャロットゼリー	バナナ	バナナ
23(木)	昼食	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 五目汁	根菜の和風あんかけ さばの竜田揚げ 五目汁	根菜の和風あんかけ 鮭の塩焼き にんじんスティック
	午後おやつ	ツナマヨトースト	ツナマヨトースト	食パンスティック
24(金)	昼食	ごはん 鶏の唐揚げ (付け合せ) ミニトマト ポトフ りんご	ブロッコリーと里芋のあんかけ 鶏の唐揚げ (付け合せ) ミニトマト ポトフ りんご	ブロッコリーと里芋のおじゃ 肉だんご (付け合せ) ミニトマト りんご
	午後おやつ	クリスマスカップケーキ	クリスマスカップケーキ	クリスマスカップケーキ
25(土)	昼食	豚肉ピラフ かぼちゃのスープ みかん	豚肉ピラフ かぼちゃのスープ みかん	豚肉とかぼちゃのおじゃ みかん
27(月)	昼食	しらすチャーハン どさんこ汁 みかん	しらすともやしのあんかけ どさんこ汁 みかん	しらすともやしのおじゃ みかん
	午後おやつ	きなこ餅	きなこ餅	きなこ餅
28(火)	昼食	カレーライス みかん	カレーライス みかん	カレーライス みかん
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま	きらきらコーンのおほしさま	きらきらコーンのおほしさま

* 毎日、午後おやつには「煮干し」がります。

* 使用食材の中にアレルギー食材がある場合は、担任保育士または、事務室にご相談ください。

(使用食材一覧表は、玄関に掲示しています。)

* 当日の献立は玄関に掲示しております。ご確認ください。