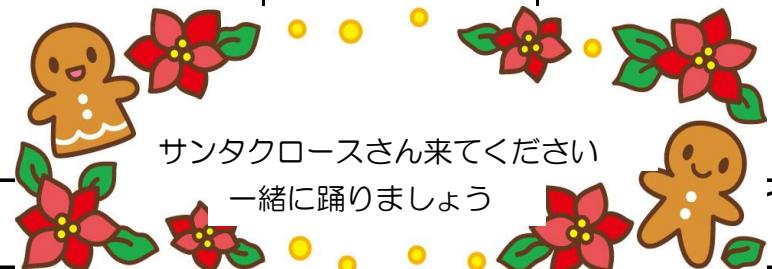
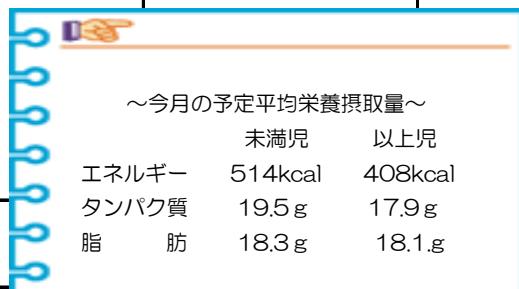


12月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	1 ・魚の照り焼き ・親子サラダ ・豚汁 ・ミニトマト	2 ・海老と豆腐のケチャップ煮 ・拌三糸 ・もやしの味噌汁 ・みかん	3 ・ハワイアンポークソテー ・マッシュポテト ・肉団子入り中華スープ ・バナナ	4 ・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	5 ・あぶたま ・白和え ・せんべい汁 ・りんご	6 ・挽肉そぼろ ・炒り卵・青菜のお浸し ・若布の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・フルールヨーグルト ・ビスケット	・プチパン ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・三色ごはん
副食	8 ・中華のローストチキン ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	9 ・チキンナゲット ・プロッコリーサラダ ・野菜ミルクスープ ・バナナ	10 ・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・みかん	11 ・オムレツ ・きんぴらごぼう ・なめこ汁 ・ミニトマト	12 ・焼きししゃも ・野菜ソテー ・五目うどん ・りんご	13 ・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ・コーンとキャベツのスープ ・バナナ
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・マシュマロごま菓子 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・白玉団子の黒蜜かけ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	15 ・鶏真薯 ・ヤーコンきんぴら ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	16 ・カミカミさつまあげ ・切り干しサラダ ・キャベツの味噌汁 ・りんご	17 ・カレー肉じゃが ・もやしのナムル ・きのこスープ ・バナナ	18 ・茹で卵のミートソースかけ ・大根サラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	19 ・厚揚げの甘辛煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・みかん	20 ・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ココアゼリー ・せんべい	・あんまん ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・焼きビーフン
副食	22 ・厚焼き卵 ・南瓜いとこ煮・かぶ漬け ・吉野汁 ・キウイフルーツ	23 クリスマス誕生会 ・チキンライス ・ミートローフ ・カリフラワーサラダ ・若布スープ・みかん	24 ・マカロニグラタン ・三色ソテー ・ベーコンスープ ・ミニトマト	25 ・五目大豆 ・りんごサラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	26 ・えび天 ・大根なます・青菜のお浸し ・年越しうどん ・りんご	27 手作り弁当の日
おやつ	・二色団子 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・うずまきクッキー ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	・ヤクルト ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・チキンライス	・ごはん	・ごはん	・ごはん	



副食
おやつ
未満児主食

姿勢よく食べましょう

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけではなく、食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげてたり、足がふらふらする場合は安定するように足置き台なづを使い、背筋を伸ばして食べるようしましょう。

鼻水じょうずにかめるかな？

鼻水は、のどや鼻の中のバイキンを外にだすために出でてきます。食事中に鼻水が出ていると、食べ物に触れて再び体の中に入ってしまう可能性があり、食事の味や香りを感じにくくなってしまいます。おいしく食事するために鼻をかむ習慣をつけられると

温かい朝ごはんを食べましょう

朝食をしっかりとると、元気に動き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物です。タンパク質の多い食べ物に作用があります。エネルギーを出すための食べ物はごはんやパンです。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう

*お昼時間は温かいごはんを進んで食べ、おかわりする子どももいます。

冬至に南瓜を食べましょう

冬至の日に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

*園では22日が冬至なので南瓜煮物を食べます。

