

給食だより 12月

りす・うさぎぐみ

月	火	水	木	金
	1 保育士体験 ごはん 豚肉と野菜の炒め物 イカと里芋の煮物 春菊のみそ汁 牛乳 果物 黒豆蒸しパン	2 保育士体験 ごはん 焼き鮭 ひじきのサラダ 大根のすまし汁 牛乳 チーズ じゃこトースト	3 もちつき会 お弁当の日 かぶの浅漬け 鮭おにぎり	4 保育士体験 きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のお浸し 梨 牛乳 果物 ふかし芋
7 保育士体験 ごはん さばのみそ煮 柿なます けんちん汁 牛乳 果物 豆乳くずもち	8 食パン 厚揚げの中華炒め 焼きじゃが 春雨スープ 牛乳 大根煮 昆布おにぎり	9 保育士体験 ごはん さつま芋のかき揚げ キャベツの酢の物 なめこのみそ汁 牛乳 大豆の煮物 みたらし団子	10 保育士体験 ごはん 鮭のゆかり焼き 大豆の五目煮 さつま芋のみそ汁 牛乳 いりこ ツナきゅうりサンド	11 保育士体験 ごはん 鶏ごぼう 長芋の梅おかか和え キャベツのすまし汁 牛乳 果物 さつま芋の天ぷら
14 ごはん 鶏の味噌マヨ焼き 白菜の納豆和え じゃが芋のすまし汁 牛乳 トースト フライドポテト	15 丸パン ミートオムレツ あらめの中華和え 野菜コンソメスープ 牛乳 人参のごま和え 炊き込みおにぎり	16 ごはん 魚のすり身揚げ おからサラダ 根菜のすまし汁 牛乳 きな粉マカロニ りんご蒸しパン	17 みそラーメン れんこんのきんぴら さつま芋の煮物 りんご 牛乳 ヨーグルト わかめおにぎり	18 お誕生月献立 ピラフ コロケ マカロニサラダ ニラ玉汁 牛乳 果物 白玉ぜんざい
21 中華丼 切り干し大根の酢の物 金時豆煮 きのこのみそ汁 牛乳 焼きかぼちゃ フルーツヨーグルト	22  おたのしみ給食 チーズ きんぴらおにぎり	23 ごはん 焼き豆腐のきのこあん ブロッコリーのナムル のっぺい汁 牛乳 粉ふき芋 ジャムトースト	24 焼うどん さつま揚げと里芋の煮物 キャベツの昆布和え 切り干し大根のみそ汁 牛乳 黒豆煮 さつま芋おにぎり	25 ごはん ハンバーグ・レタス ほうれん草の袖庵和え わかめのすまし汁 牛乳 じゃが芋の煮物 おからドーナツ
28 ちらし寿司 アジフライ 青菜の海苔和え 麩のすまし汁 牛乳 いりこ 黒ゴマクッキー	29 年末年始休園	30 年末年始休園	31 年末年始休園	

※材料の都合により、予告なく給食、おやつを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。ご了承ください。

※おやつにはお茶がつきます。

★土曜おやつ★				
	5日	12日	19日	26日
午前	果物	ドーナツ	蒸しパン	チーズ
午後	トースト	ふかし芋	果物	ドーナツ

お料理って楽しいな～
台所育児のすすめ



子どもが料理やお手伝いに興味を持ち始める年齢は2～3歳で、5歳がピークと言われています。子どものお手伝いはかえって手がかかってしまうかもしれませんが、是非、その気持ちを受け入れてあげてください。

手伝った料理をみんなが『美味しいね』と食べてくれることは、大きな自信と喜びになります。人のためにもっとやってあげたい！と意欲がわきますね。

玉ねぎの皮むき、お皿の準備、おにぎり作り・・・など各年齢に応じておうちの方とおうち時間を利用してチャレンジしてみてくださいね。