



12月のこんだてひょう



宮古保育園
H30.11.22

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>4日 手作りお弁当 10日 おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 18日 お誕生会・おたのしみ会 25日 パンの日(さくらんぼ組は園で用意します) ※食パンやロールパンを持たせてください</p> </div> <div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>お米をおいしく食べましょう! お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なリジンなどの良質なたんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。お米は、ご先祖様が日本の風土を活かして育んだ日本の主食です。食事の時には、「いただきます」、「ごちそうさまでした」という習慣を身に着け、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう!</p>  </div>					1	ビスコ 麦茶					
昼食											サンドイッチ 果物 牛乳	
午後												
午前						3	蒸かし芋 牛乳	4	たまごボーロ 牛乳	5	くだもの	6
昼食	麦ごはん 納豆のおとし揚げ ブロッコリーのごまサラダ 石狩汁 果物 手作りお弁当		麦ごはん 焼さばのカレーあんかけ にんじんのさっぱり煮 みそ汁 果物		麦ごはん ポークビーンズ 小松菜のしらすサラダ みそ汁 果物		麦ごはん かぼちゃシチュー グリーンサラダ スープ 果物					
午後	ウエハース 牛乳		せんべい 牛乳		いもかんてん 牛乳		ホットケーキ 牛乳					
午前	10	ビスケット 牛乳	11	芋もち 牛乳	12	せんべい 牛乳	13	クラッカー 豆乳	14	ビスコ 牛乳	15	せんべい 麦茶
昼食	おにぎり～おにぎりの日～ れんこんハンバーグ 切干大根サラダ スープ 果物		麦ごはん 八宝菜 ひじきの煮物 みそ汁 果物		麦ごはん さわらのもやしあんかけ 白菜と青菜の塩ごま 芋の甘煮 みそ汁 果物		麦ごはん すき焼き煮込み さつま芋の天ぷら もやしの中華スープ 果物		麦ごはん かじきのケチャップ煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 みそ汁 果物		ハヤシライス サラダ スープ 果物	
午後	ポテトサンド 牛乳		キャロットケーキ 牛乳		えびせんべい 麦茶		バナナソフトクッキー 牛乳		きな粉ラスク 牛乳			
午前	17	蒸かし芋 牛乳	18	ビスコ 麦茶	19	くだもの	20	ウエハース 牛乳	21	コーンお焼 牛乳	22	クラッカー 麦茶
昼食	麦ごはん 松風焼き 五目煮 みそ汁 果物		おたんじょうかい おたのしみかい 		麦ごはん さけのサラダ焼き れんこんのきんぴら みそ汁 果物		麦ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしとツナのごま酢和え みそ汁 果物		麦ごはん マーメレード照焼きチキン りんごサラダ 豆乳みそ汁 果物		手作りお弁当	
午後	ビスケット 牛乳		ケーキ 牛乳		むしばん 牛乳		焼きいも 牛乳		クラッカー 飲むヨーグルト			
午前	24	振替休日	25	ヨーグルト	26	たまごボーロ 牛乳	27	ラスク 牛乳	28	くだもの	 <p>12月22日は冬至です。冬至には無病息災を願い、栄養を補給するためにかぼちゃを食べたり風邪をひかないようにゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃの入った食事を摂って身体を温めましょう!</p>	
昼食			パン～パンの日～ 豆腐のミートグラタン バイクドジャガ ほうれん草スープ 果物		麦ごはん マーボー豆腐 キャベツのコーン煮 粉ふき芋 みそ汁 果物		麦ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ きゅうりのゆかり和え みそ汁 果物		麦ごはん ビーンズカレー 大根のナムル スープ 果物			
午後					カル鉄おむすび 麦茶		小松菜団子 牛乳		クッキー 麦茶		キャロットゼリー	

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
※材料の都合により献立の変更があります。

食育目標 生活リズムと食事の大切さを知る。

未満児～三食きちんと食べる。
以上児～体を動かし空腹を感じ、三食食べる必要性を知る。