

12月のこんだてひょう

宮古保育園
R02・11・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 胡麻ブリッツ 麦茶	2 くだもの	3 小松菜蒸しパン 麦茶	4 おゆうぎ会	5 せんべい 麦茶
昼食		麦ごはん さばの胡麻みそ焼き ブロッコリーの白和え みそ汁 果物	麦ごはん チーズオムレツ ごぼうサラダ コーンスープ 果物	麦ごはん カレーライス サラスパサラダ わかめスープ 果物	親子丼 和え物 みそ汁 果物	
午後		大学芋 牛乳	どら焼き 牛乳			
午前	7 青のりクラッカー 麦茶	8 ヨーグルト	9 小松菜せんべい 麦茶	10 ウエハース 麦茶	11 ジャムパン 麦茶	12 お焼き 麦茶
昼食	麦ごはん 酢豚 カラフル野菜サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 鮭の春巻き 南瓜サラダ 野菜スープ 果物	パン~パンの日~ クリームシチュー ほうれん草のごま和え 春雨スープ 果物	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	麦ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ ひじき煮 みそ汁 果物	五目うどん 和え物 果物
午後	Caせんべい 牛乳	ツナマヨパン 牛乳	ご飯せんべい 麦茶	米粉乾パン 牛乳	せんべい 牛乳	
午前	14 じゃがクッキー 麦茶	15 小魚せん 麦茶	16 ビスケット 麦茶	17 蒸かし芋 麦茶	18 ラスク 麦茶	19 ビスコ 麦茶
昼食	麦ごはん メンチカツ すき昆布煮 豆乳スープ 果物	おにぎり~おにぎりの日~ 焼魚 じゃが芋のきんぴら いんげんの胡麻和え みそ汁 果物	おたんじょうかい バイキング	麦ごはん 筑前煮 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん タラフライ ポテトサラダ みそ汁 果物	スパゲッティ サラダ スープ 果物
午後	きな粉ラスク 牛乳	クッキー 牛乳	ミニケーキ 牛乳	ウインナー蒸しパン 牛乳	豆乳ゼリー	
午前	21 ポーロ 麦茶	22 ツナお焼き 麦茶	23 ワカメせん 麦茶	24 ビスコ 麦茶	25 さつま芋クッキー 麦茶	26 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん あんかけハンバーグ サラダ 南瓜マッシュ スープ 果物	麦ごはん 鯖のムニエル トマトと胡瓜のみそ和え 南瓜スープ 果物	麦ごはん ポテトのチーズ焼き キャベツのサラダ みそ汁 果物	麦ごはん チキン南蛮 小松菜の白和え みそ汁 果物	麦ごはん 餃子 ピーマンのツナ和え 卵スープ 果物	オムライス サラダ スープ 果物
午後	蒸かし芋 牛乳	米粉バナナパン 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳	大学芋けんぴ 牛乳	ヨーグルト Fe ウエハース	
午前	28 くだもの	29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み	冬至にかぼちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。	
昼食	麦ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のツナマヨ和え みそ汁 果物	9日(水) 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。 15日(火) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 16日(水) 誕生会・バイキング<完全給食>		24日は おもちつき です!!	12月22日が 冬至	
午後	カル鉄おにぎり 麦茶					

※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。

0.1.2歳児~三食きちんと食べる。
3歳以上児~早寝・早起きをし、朝食を食べることの大切さを知る。