



12月のこんだてひょう



宮古保育園
R03・11・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	12月22日 冬至にゆず湯と かぼちゃ  冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを湯かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。 		1 ツナお焼 麦茶 麦ごはん ころもき芋 鶏肉の胡麻みそ焼き サラスパサラダ みそ汁 果物 もちもちまんじゅう 牛乳	2 シュガーポテト 麦茶 麦ごはん 胡麻和え 鯖の白菜あんかけ ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁 果物 カル鉄おにぎり 牛乳	3 胡麻クッキー 麦茶 麦ごはん 卵焼き 麻婆豆腐 わかめサラダ スープ 果物 米粉乾パン 牛乳	4 ポーロ 麦茶 三色丼 和え物 みそ汁 果物	
昼食	6 ラスク 麦茶 麦ごはん ミントマト ビーンズカレー マカロニサラダ スープ 果物	7 わかめせん 麦茶  手作りお弁当	8 ポーロ 麦茶 麦ごはん 枝豆 高野豆腐の肉詰め 小松菜のツナマヨ和え みそ汁 果物	9 ヨーグルト 麦ごはん トマトサラダ 鮭の西京焼き さつま芋煮 もやしナムル みぞれ汁 果物	10 おゆうぎ会 	11 せんべい 麦茶 スパゲッテ サラダ スープ 果物	
午後	せんべい 牛乳	野菜のパウンドケーキ 牛乳	南瓜のソフトクッキー 牛乳				
午前	13 くだもの 麦ごはん 大豆煮 鶏肉の酢豚風 カラフルサラダ スープ 果物	14 ジャムパン 麦茶 おにぎり～おにぎりの日～ 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き 小松菜のナムル みそ汁 果物 	15 小魚せん 麦茶 おたんじょうかい お楽しみ会	16 蒸しぱん 麦茶 麦ごはん ふりかけ 厚揚げの中華煮 ワカメ和え みそ汁 果物	17 ウエハース 麦茶 パン～パンの日～ きのこハンバーグ 人参の甘煮 ひじきのサラダ スープ 果物	18 クッキー 麦茶 焼うどん 和え物 スープ 果物	
午後	マーブルケーキ 牛乳	 しょうゆ団子 牛乳	ミニケーキ 牛乳	ハリハリおにぎり 牛乳	今川焼き 牛乳		
午前	20 ホットケーキ 麦茶 麦ごはん ブロッコリー ひじき入り卵焼き ごぼうサラダ みそ汁 果物	21 芋もち 麦茶 麦ごはん 磯和え アジフライ トマトと胡瓜の酢味噌和え みそ汁 果物	22 バナナクッキー 麦茶 麦ごはん トマト グラスパ 南瓜サラダ スープ 果物	23 じゃがクッキー 麦茶 麦ごはん ひじき煮 鯖と大豆の煮物 トマトサラダ みそ汁 果物	24 くだもの 麦ごはん 芋煮 揚げ豆腐の和風あんかけ ビーンズサラダ みそ汁 果物	25 ビスコ 麦茶 やきそば サラダ スープ 果物	
午後	Caせんべい 牛乳	もちもちスイートポテト 牛乳	しとぎもち 牛乳	クッキー 牛乳	ヨーグルト Feウエハース		
午前	27 えびせん 麦茶 麦ごはん 胡麻和え カレー風肉じゃが キャベツの中華サラダ みそ汁 果物	28 枝豆ビスケット 麦茶 麦ごはん 南瓜煮 鮭のムニエル 小松菜のシラスサラダ わかめスープ 果物	29 年末年始	30 年末年始	31 年末年始	 23日は おもちつきです	
昼食	7日(火) 手作りお弁当 14日(火) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 15日(水) 誕生会<完全給食> 17日(金) パンの日(さくらんぼ組は園で用意します)						
午後	ジャムサンド 牛乳	シュガーラスク 牛乳					

※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る場合があります。

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。