



12月のこんだてひょう



宮古保育園
R04・11・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日							
午前	 <p>1日(木) 手作り弁当 6日(火) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 7日(水) 手作り弁当 21日(水) 誕生会<完全給食> 22日(木) パンの日(さくらんぼ組は園で用意します)</p>			1	ボーロ 麦茶	2	芋もち 麦茶						
昼食				 手作りお弁当	麦ごはん ブロッコリー 煮込みハンバーグ ポテトサラダ クラムチャウダー 果物	3	せんべい 麦茶	チャーハン サラダ スープ 果物					
午後				まがりせんべい 牛乳	バウムクーヘン 牛乳								
午前	5	ラスク 麦茶	6	胡麻クッキー 麦茶	7	小松菜せん 麦茶	8	ツナお焼き 麦茶	9	マフィン 麦茶	10	クッキー 麦茶	
昼食	麦ごはん マッシュポテト チキン南蛮 ほうれん草のお浸し みそ汁 果物	おにぎり~おにぎりの日~ サバのカレー焼き コーンソテー ごぼうサラダ 磯和え みそ汁 果物	 手作りお弁当	麦ごはん 納豆 親子丼風煮 サラスパサラダ みそ汁 果物	麦ごはん トマト 魚のきのこみそ焼き すき昆布煮 ニラたまスープ 果物	スパゲティ サラダ スープ 果物							
午後				クッキー 牛乳	ピザトースト 牛乳	源氏パイ 牛乳	大学芋 牛乳	フルーツヨーグルト					
午前	12	くだもの	13	ジャムパン 麦茶	14	蒸しパン 麦茶	15	ヨーグルト	16			17	ビスケット 麦茶
昼食	麦ごはん 鮭フレーク 肉じゃが 小松菜ナムル みそ汁 果物	麦ごはん 磯和え 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ みぞれ汁 果物	麦ごはん 大豆煮 ひじき入り卵焼き ピーマンのツナ和え みそ汁 果物	麦ごはん お浸し 高野豆腐の肉詰め さつま芋サラダ みそ汁 果物			焼うどん 和え物 みそ汁 果物						
午後				トマト蒸しパン 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳	ジャムパン 牛乳							
午前	19	ビスケット 麦茶	20	ホットケーキ 麦茶	21	小魚せん 麦茶	22	蒸かし芋 麦茶	23	わかめせん 麦茶	24	ウエハース 麦茶	
昼食	麦ごはん ふりかけ ギョーザ 春雨サラダ 南瓜スープ 果物	麦ごはん ごま和え 鯖と人参の煮物 小松菜のシラスサラダ みそ汁 果物	 おたんじょうかい	パン~パンの日~枝豆 南瓜グラタン トマトのサラダ スープ 果物	麦ごはん トマトサラダ 豆腐の野菜あんかけ 卵焼き みそ汁 果物	親子丼 和え物 みそ汁 果物							
午後				Caせんべい 牛乳	もちもちスイーツポテト 牛乳	ミニケーキ 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	Feウエハース ヨーグルト					
午前	26	芋もち 麦茶	27	ウエハース 麦茶	28	ヨーグルト	29	年末年始	30	年末年始	31	年末年始	
昼食	麦ごはん 南瓜煮 豆腐とひじきのハンバーグ 人参とツナのシリシリ 豆乳スープ 果物	麦ごはん 卵焼き 鮭フライ マカロニサラダ みそ汁 果物	麦ごはん さつま芋煮 カレーライス カラフルサラダ サンラータン 果物										
午後				卵サンド 牛乳	ビーフン炒め 牛乳	野菜もち 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。

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。

