



# 12月のこんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前	 <p>5日(火) 手作り弁当 7日(木) パンの日 (さくらんぼ組は園で用意します。) 11日(月) 手作り弁当 19日(火) 誕生会、お楽しみ会&lt;完全給食&gt; 21日(木) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します。)</p>						1 小松菜せん 麦茶	2 クッキー 麦茶
昼食							麦ごはん ふりかけ 高野豆腐と鶏挽肉の煮物 海藻サラダ みそ汁 果物	
午後					いちごクッキー 牛乳			
午前	4 やき芋クッキー 麦茶	5 ビスケット 麦茶	6 ヨーグルト	7 チーズお焼き 麦茶	8 ポーロ 麦茶	9 せんべい 麦茶		
昼食	麦ごはん 粉ふき芋 メンチカツ 三色和え みそ汁 果物	 手作り弁当	麦ごはん 卵焼き 麻婆豆腐 ポテトサラダ スープ 果物	パン~パンの日~ トマト じゃが芋のチーズ焼き 小松菜とツナの胡麻和え スープ 果物	麦ごはん 納豆 鶏肉と大豆の揚げ煮 トマトと胡瓜の酢みそ和え みそ汁 果物	親子丼 和え物 みそ汁 果物		
午後	まがりせんべい 牛乳	源氏パイ 牛乳	カル鉄おにぎり 牛乳	大学芋 牛乳	フルーツヨーグルト			
午前	11 わかめせん 麦茶	12 クラッカー 麦茶	13 胡麻クッキー 麦茶	14 くだもの	15 おゆうぎかい	16 ウエハース 麦茶		
昼食	 手作り弁当	麦ごはん 磯和え 鮭のムニエル 小松菜のナムル みそ汁 果物	麦ごはん 鮭フレーク 松風焼き 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん ブロッコリー ビーンズカレー サラスパサラダ コーンスープ 果物		オムライス サラダ スープ 果物		
午後	せんべい 牛乳	トマトチーズ蒸しパン 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳					
午前	18 チーズクラッカー 麦茶	19 枝豆ビスケット 麦茶	20 ラスク 麦茶	21 蒸しパン 麦茶	22 ウエハース 麦茶	23 ビスケット 麦茶		
昼食	麦ごはん 枝豆 大根のうま煮 小松菜のシラスサラダ みそ汁 果物	おたんじょうかい 	麦ごはん 和え物 おでん ひじきサラダ みそ汁 果物	おにぎり~おにぎりの日~ 鱈の煮付け トマトサラダ ピーマンのツナ和え みそ汁 果物	麦ごはん ひじき煮 チーズオムレツ 鶏ささ身サラダ 南瓜スープ 果物	五目うどん 和え物 果物		
午後	ジャムサンド 牛乳	ミニケーキ 牛乳	丸ごとバナナ 牛乳	ミニあんパン 牛乳	F eウエハース ヨーグルト			
午前	25 えびせん 麦茶	26 ホットケーキ 麦茶	27 ジャムパン 麦茶	28 ヨーグルト	29 年末年始	30 年末年始		
昼食	麦ごはん 小松菜ソテー 和風グラタン 大豆サラダ スープ 果物	麦ごはん さつま芋煮 鮭の切干大根あんかけ なめ茸和え 豆乳スープ 果物	麦ごはん コーンソテー 五目煮 キャベツの中華サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 南瓜煮 酢豚 大根のツナサラダ さつま芋スープ 果物	 <p><b>もうすぐ冬至です</b> 冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。</p> 			
午後	きな粉団子 牛乳	クッキー 牛乳	マフィン 牛乳	Caせんべい 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>22日は冬至</p> </div>			

※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

決まった時間にしっかり食べる。

0,1.2歳児~お腹が空くリズムができ、食事を楽しみに待ち食べる。  
3歳以上児~体をよく動かし空腹を感じ、完食できる様にする。