



# 12月のこんだてひょう



宮古保育園  
R07・11・25

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	お焼き 麦茶	2	ヨーグルト	3	野菜せんべい 麦茶	4	ポーロ 麦茶	5	芋もち 麦茶	6	クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん ピーマンの肉詰め トマトサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 筑前煮 なめたけ和え みそ汁 果物		麦ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーの酢味噌和え みそ汁 果物		手作りお弁当		麦ごはん 根菜の旨煮 小松菜のツナサラダ みそ汁 果物		五目うどん 和え物 牛乳 果物	
午後	せんべい 牛乳		丸ごとバナナ 牛乳		今川焼き 牛乳		源氏パイ 牛乳		Feウエハース ヨーグルト			
午前	8	野菜スナック 麦茶	9	さつま芋クッキー 麦茶	10	くだもの	11	ウエハース 麦茶	12		13	ビスケット 麦茶
昼食	麦ごはん グラスパ 小松菜のしらすサラダ スープ 果物		おにぎり～おにぎりの日～ サバと大豆の煮物 三色ナムル みそ汁 果物		麦ごはん 野菜炒め 卵焼き みそ汁 果物		麦ごはん カレーライス カラフルサラダ わかめスープ 果物				焼きそば サラダ 牛乳 果物	
午後	クッキー 牛乳		ピザトースト 牛乳		乾パンかりんとう 牛乳							
午前	15	ビスケット 麦茶	16	ひじきせんべい 麦茶	17	ラスク 麦茶	18	小魚せんべい 麦茶	19	蒸しパン 麦茶	20	ポーロ 麦茶
昼食	麦ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 サラスパサラダ みそ汁 果物		麦ごはん チーズオムレツ さつま芋サラダ スープ 果物		麦ごはん 高野豆腐煮 ほうれん草の胡麻和え 豆乳汁 果物		おたんじょうかい		麦ごはん 肉豆腐 小松菜のお浸し みぞれ汁 果物		親子丼 和え物 牛乳 果物	
午後	和風蒸しパン 牛乳		バウムクーヘン 牛乳		チーズおにぎり 牛乳		トライフル 牛乳		せんべい 牛乳			
午前	22	ヨーグルト	23	ビスケット 麦茶	24	マフィン 麦茶	25	せんべい 麦茶	26	胡麻クッキー 麦茶	27	せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん 高野豆腐の肉詰め 納豆和え みそ汁 果物		麦ごはん 松風焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 果物		麦ごはん さわらと人参の煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物		麦ごはん つくねハンバーグ 南瓜サラダ コーンスープ 果物		パン～パンの日～ 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 卵スープ 果物		手作りお弁当	
午後	かぼちゃかん		しょうゆ団子 牛乳		Caせんべい 牛乳		ジャコおにぎり 牛乳		フルーツヨーグルト			

※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。

		未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量	450	380
	平均	470	389
食塩 (g)	目標量	1.4	1.6
	平均	1.4	1.6

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

**食育目標** 決まった時間にしっかり食べる。

0.1.2歳児～おなかの空くリズムができ、食事を楽しみに待つ。

4日(木) 手作りお弁当  
9日(火) おにぎりの日  
さくらんぼ組は園で用意します。  
18日(木) 誕生会<完全給食>  
26日(金) パンの日  
さくらんぼ組は園で用意します。  
27日(土) 手作りお弁当

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく  
食べるために大切なことです。また、子どもは  
おとなの姿をよく見て  
います。  
おとなも日頃の食  
事マナーをチェック  
してみましょう。

