



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	ヨーグルト	鶏肉のカレーマリネ焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳せんべい
2	火	牛乳 胚芽クッキー	高野豆腐フライ プロッコリーのごま和え パイン缶 キャベツのスープ	ごはん	牛乳 小松菜きなこ蒸しパン ☆
3	水	牛乳 さくさくボーロ	赤魚の竜田揚げ 納豆和え かぼちゃのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳せんべい	ビーフンの炒め物 塩きゅうり バナナ すり身汁	ごはん	牛乳ごまポテ
5	金	牛乳 カルシウムおかき	ちくわのカレー揚げ コールスローサラダ 玉ねぎとほうれん草のスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
6	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
8	月	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のレモン焼き ツナサラダ 農家のスープ	ごはん	牛乳せんべい
9	火	牛乳 カルテツウエハース	洋風肉じゃが プロッコリー なめこのみそ汁	ごはん	牛乳じゅうひー☆
10	水	牛乳せんべい	鮭のマヨネーズ焼き 白菜とリンゴのサラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳ラスク
11	木	牛乳 こめ棒くん	五目焼きそば 春巻き オレンジ 白菜のスープ	ごはん	牛乳クラッカー
12	金	牛乳 バナナ	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳ビスケット
13	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
15	月	牛乳せんべい	鮭の塩焼き ひじきサラダ かぶの豆乳スープ	ごはん	牛乳ミニのりすけ
16	火	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き もやしのナムル さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳豆乳ケーキ☆
17	水	牛乳せんべい	ミートスペグッティ ウインナー こりこりきゅうり キャベツのスープ	ごはん	牛乳キラキラコーンのお星さま
18	木	牛乳さくっとあられ	白身魚フライ キャベツのごま和え 豚汁	ごはん	牛乳こめ棒くん
19	金	牛乳ビスケット	ビザ風豆腐ハンバーグ グリーンポテト パイン缶 白菜のスープ	ごはん	牛乳野菜コンソメリング
20	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
22	月	牛乳胚芽クッキー	鮭の幽庵焼き コーン入りおひたし ほうとう風うどん	ごはん	かぼちゃプリン
23	火	牛乳せんべい	もみの木ハンバーグ プロッコリーサラダ ミニトマト コーンのシチュー	ごはん	クリスマスデザート
24	水	牛乳さくふわせんべい	さばの味噌煮 華風和え チーズ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳きなこサンド☆
25	木	牛乳ビスケット	五目ご飯 肉団子 キャベツのゆかり和え 一口ゼリー すまし汁	五目ご飯	牛乳メープルマフィン
26	金	牛乳カルシウムおかき	中華そば ポークシュウマイ ほうれん草のナムル みかん	ごはん	ヨーグルトかみかみ昆布
27	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
29	月	お茶 菓子	煮込みうどん ポイルウインナー チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
30	火	お茶 菓子	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
31	水	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 25日は、命ありがとうございますパパ・ママディーメニューです。

☆印は手作りおやつです。

“今月の旬の食材” 「だいこん」

おでんに煮物に大根おろし…和食には欠かせない大根。春の七草のひとつ「すずしろ」としても知られています。



葉に近い部分程甘く辛みが少ないので、サラダなどの生食に向いています。中央部分はおでんなど煮物に、先端部分は辛みが強いので、煮物や漬物に向いています。葉も栄養を富んでるのでごま油やしらす等と炒めると食卓の一品になります。

全体に張りとツヤがあり、太く、まっすぐ伸びているものを選びましょう。

【保存方法】

葉から水分が蒸発してしまうので、根と葉は切り離し、根は新聞紙やラップに包んで立てて保存しましょう。

みんなでたべよう！



12月は、クリスマス、年末年始と家族や友達と一緒に食事をする時間が増える季節です。いつもと違った雰囲気でみんな揃って楽しく食卓を囲むことは食育の原点になります。楽しく話をしながら食べる食事は、お腹を満たすだけではなく、心も満たしてくれます。

周りの大人が見守りながら一緒に食べることで「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることができます。また、子どもたちは大人の食べている様子を見て、食事中の姿勢や箸・スプーンなどの持ち方のマナーや挨拶の習慣、食べ物に感謝をすること等を学ぶことができます。

クリスマス、年末年始特別な料理を通して、食への興味が深まる効果も期待できるのでぜひ、家族やお友達みんなで一緒に食事の時間を楽しんでください。