

🎁 12月献立予定表 🍽️

☆今月は毎日 バナナ、りんご、みかん などの果物を提供します。			1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
タンポプーチキン 添え野菜 大豆サラダ スープ	魚ゆであん焼き 添え野菜 切干大根煮 豚汁	たぬきごはん きつねうどん ナムル	和風ハンバーグ 添え野菜 おかか和え みそ汁	魚煮付け 添え野菜 れんこんサラダ 呉汁	チャーハン みそ汁 キラキラ劇場
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
豚とごぼう 混ぜごはん 酢の物 みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 ひじきサラダ みそ汁	ピーマンシチュー 大根サラダ	魚みそ焼き 添え野菜 高野玉子とし すまし汁	パン 鶏トマトソース ドレッシング和え スープ	ハヤシライス みそ汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
鶏甘酢あん 添え野菜 即席漬け みそ汁	カレーライス ごま和え	ツナ三色丼 南瓜煮 スープ	あかねごはん 魚ネギソース 中華サラダ 粕汁	天皇誕生日	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
肉じゃが お浸し みそ汁	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう スープ	鶏みそ焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁			

👶 離乳食 👶

☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。			1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	白身魚煮 切干大根煮 豚汁	うどんの とろとろ煮 野菜煮	肉団子煮 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 キャベツ煮 呉汁	豚と野菜煮 みそ汁 キラキラ劇場
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
豚とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 ひじきと野菜煮 みそ汁	肉じゃが 大根煮	魚のみそ煮 高野煮 すまし汁	鶏トマト煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが みそ汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	肉じゃが キャベツ煮	ツナと野菜煮 南瓜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 みそ汁	天皇誕生日	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
肉じゃが 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 ごぼう煮 すまし汁	鶏のみそ煮 ひじき煮 すまし汁			

📅 12月おやつ 🌸

			1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
スノーパフ	豆乳ケーキ	ヨーグルトゼリー ココア	紅茶蒸しパン 乳酸飲料	プリン	市販
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
ウインナーパン	ボンデケーキ きなこ牛乳	ココアクッキー	芋かりんとう	チョコまんじゅう きなこ牛乳	キラキラ劇場
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
さつま芋 蒸しパン	きなこもち	ドーナツ 乳酸飲料	メロンスコーン きなこ牛乳	マープルケーキ カルピス	市販
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
バナナパン	マシュマロクッキー	ヨーグルト ミロ			

☆メニューが変更になる場合があります。
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

一年も終わりとなりました。
温かい食卓を囲みながらゆっくりに一年を振り返ってみましょう。

楽しく食べるために…

- ①家族と一緒に食事をしていますか？
- ②「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？
- ③食べ物の絵本を読んだり、話をしたりしていますか？
- ④お手伝い、調理などを通して興味を持っていますか？
- ⑤決まった時間に食事をしていますか？
- ⑥食後に歯を磨く習慣はありますか？

食べることは日々の積み重ね、全てが食育となります。
気負わずゆったりと構えて、楽しく食べましょう。



☆今月はほしくみはクッキーの型抜き、そらくみはボンデケーキの成型を行います。ご家庭でも是非してみてください。

今月の目標…いろいろな食べ物に興味を持つ

星の子レシピ ☆豆乳ケーキ☆
☆12月6日のメニューです！

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・豆乳 150cc
- ・はちみつ 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・苺ジャム 小さじ3

- ①ボウルにホットケーキミックス、豆乳、はちみつ、油を入れてよく混ぜる。
- ②苺ジャムを加え、混ぜ合わせる。
- ③型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで30分程焼く。

