

🍩 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(金) 魚竜田揚げ 添え野菜 カレーソー スープ	2(土) チキンライス スープ
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
鶏レモン漬け 添え野菜 高野玉子とし みそ汁	わかめごはん 魚かば焼き ドレッシング和え けんちん汁	春巻き 添え野菜 ナムル スープ	菜めし きつねうどん 南瓜煮	魚ネギソース 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	キラキラ劇場
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
鶏照り焼き 添え野菜 れんこんサラダ みそ汁	あかねごはん 魚フライ チゲン菜和え物 みそ汁	ピーマンチュー 添え野菜 ゴマドレッシング サラダ	魚みそ焼き 添え野菜 お浸し すまし汁	赤飯 ローストチキン ポテトサラダ スープ	愛情弁当
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
タンポプーチキン 添え野菜 マカロニサラダ スープ	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	麻婆豆腐 中華サラダ とろみスープ	カレーライス 即席漬け	魚煮付け 添え野菜 ごま和え 粕汁	天皇誕生日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏みそ焼き 添え野菜 切干大根煮 スープ	松風焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	あかねごはん 魚ゆであん焼き ひじきサラダ みそ汁	春雨ソー 酢の物 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(金) 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	2(土) 鶏と野菜煮 すまし汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
鶏やわらか煮 高野豆腐煮 みそ汁	わかめ軟飯 白身魚煮 野菜煮 けんちん汁	豚と野菜煮 キャベツ煮 すまし汁	青菜軟飯 うどんの とろとろ煮 南瓜煮	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁	キラキラ劇場
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
鶏やわらか煮 れんこんと 野菜煮 みそ汁	人参軟飯 白身魚煮 チゲン菜煮 みそ汁	牛肉と野菜煮 キャベツ煮	白身魚みそ煮 白菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 マッシュポテ すまし汁	愛情弁当
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
鶏やわらか煮 マカロニと野菜煮 すまし汁	白身魚煮 ごぼうと人参煮 みそ汁	豚と豆腐煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	天皇誕生日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏みそ煮 切干大根煮 すまし汁	鶏団子煮 野菜煮 みそ汁	人参軟飯 白身魚煮 ひじきと野菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 野菜煮 すまし汁		

🍩 12月おやつ 🍩

				1(金) 茶葉入りクッキー	2(土) 市販
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
スノーパフ	芋かりんとう きなこ牛乳	マシュマロアイス	ヨーグルト蒸しパン	フルーツヨーグル ミルクティ	キラキラ劇場
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ドーナツ	プリン きなこ牛乳	クッキー	キャラメルアップコ 乳酸飲料	チーズケーキ	市販
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
フルーツサンド	カントリーマアム きなこ牛乳	麩のラスク 乳酸飲料	きなこもち	コーヒー餅	天皇誕生日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
チョコチップス クッキー	ボンデケーキ	さつま芋蒸しパン	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。

今月の目標…いろいろな食べ物に興味を持つ



星の子レシピ ☆ローストチキン☆

☆12月15日のメニューです！

<作りやすい分量>

- ・鶏もも肉 400g
- ・玉ねぎ 1/4個分
- (すりおろし)
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・砂糖 大さじ3
- ・料理酒 大さじ2
- ・しょうが汁 少々
- ・おろしニンニク 少々

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②材料を全て混ぜ30分以上漬けておく。
- ③210℃に予熱したオーブンで約20分程
中心に火が通るまで焼く。

