

🍓 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(土) キラキラ劇場
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
あかねごはん 鶏つみれ汁 ナムル	魚タンポプ焼 添え野菜 じゃが芋ソテー みそ汁	パン ポテトグラタン 玉レサラダ スープ	春雨ソテー 切干大根酢 すまし汁	魚フライ 添え野菜 コーン・ササガ スープ	そばめし みそ汁
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
鶏子り 添え野菜 中華サラダ スープ	魚甘辛焼き 添え野菜 おなか和え けんちん汁	豚とごぼうの 混ぜごはん 高野豆腐煮 みそ汁	魚煮付け 添え野菜 マカロニサラダ 粕汁	油淋鶏 添え野菜 チヨレギサラダ 中華スープ	親子丼 みそ汁
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
鶏照り焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁	赤飯 ロースチキン ポテトサラダ スープ	カレーライス 梅トレッシング和え	たぬきごはん チャンポン麺 お浸し	魚かば焼き 添え野菜 大豆サラダ みそ汁	愛情弁当
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
振替休日	魚ネギソース 添え野菜 胡瓜酢 豚汁	ピビンバ并 南瓜煮 スープ	肉じゃが ごま和え みそ汁	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう すまし汁	

🍷 離乳食 🍷

☆季節のフルーツを デザートに添えています。					1(土) キラキラ劇場
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
人参軟飯 鶏つみれ汁 ほうれん草煮	白身魚煮 じゃが芋煮 みそ汁	パン粥 野菜煮 キャベツ煮 すまし汁	豚と野菜煮 切干大根煮 すまし汁	白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 白菜煮 けんちん汁	豚とごぼう煮 高野豆腐煮 みそ汁	白身魚煮 カニと野菜煮 豚汁	鶏やわらか煮 野菜煮 コーンすまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
鶏やわらか煮 ひじき煮 すまし汁	鶏やわらか煮 じゃが芋煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	中華麺 とろとろ煮 白菜煮	白身魚煮 大豆と野菜煮 みそ汁	愛情弁当
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
振替休日	白身魚煮 野菜煮 豚汁	豚と野菜煮 南瓜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 ごぼう煮 すまし汁	

🍪 12月おやつ 🍪

					1(土) キラキラ劇場
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
キャラメルアップコーン	マシュマロアイス きなこ牛乳	ココアクッキー	芋かりんとう	ヨーグルト ミロ	市販
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
カントリーマアム きなこ牛乳	ポテトチップス	和風スイートト	ドーナツ 乳酸飲料	プリン	市販
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ヨーグルト蒸しパン	チーズケーキ ミルクティ	きなこもち	和風ビスケット	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	市販
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
振替休日	茶葉入りクッキー	メロンスコーン 乳酸飲料	ボンデケーキ	コーヒー餅	

☆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。  
気分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 ☆油淋鶏☆

☆12月14日のメニューです！

☆分量(作りやすい分量)

- ・鶏もも肉 500g
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉、揚げ油 適量
- (香味ソース)
- ・長ネギ 大さじ2
- ・生姜 小さじ1
- ・にんにく 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1

※香味ソースの材料は全てみじん切りにした分量とする。

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②①に塩コショウを振り、15分ほど置き下味を付ける。
- ③ボウルに香味ソースを混ぜる。
- ④揚げ油を170℃に熱する。
- ⑤②の鶏肉に片栗粉をまぶしカラッと揚げる。
- ⑥鶏肉が熱いうちに香味ソースをかける。

