

12月献立予定

1 (土)					
☆今月は毎日、バナナ、みかん、りんごなどの果物を提供します。					キラキラ劇場
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
あかねごはん 鶏のつみれ汁 ナムル	さんまのゼカダ 添え野菜 じゃが芋ソテー スープ	どピンが餅 高野玉子とじ みそ汁	鶏手羽 添え野菜 中華サラダ スープ	白身魚のフライ 添え野菜 コールスローサラダ けんちん汁	親子丼 みそ汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
魚タンドライ焼き 添え野菜 切干大根の酢の物 みそ汁	チャーハン チャンポン お浸し	鮭の塩焼き 添え野菜 南瓜煮 相汁	パン ポテトとベーコン グラタン ドレッシングサラダ スープ	油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ 中華コーンスープ	三色丼 みそ汁
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
赤飯 ローストチキン ポトトサラダ みそ汁	カレーライス 梅ドレッシング和え	魚の甘辛焼き 添え野菜 切干大根煮 豚汁	豚のしょうが焼き 小松菜と厚揚げ の煮物 みそ汁	からあげタルタル 添え野菜 ドレッシング和え スープ	愛情弁当
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
振替休日	竹輪の磯辺揚げ 添え野菜 酢の物 みそ汁	あかねごはん 魚の煮付け おかか和え ずまし汁	雑とごぼうの 混ぜごはん ごま和え ずまし汁	ハンバーグ 添え野菜 マカロニサラダ スープ	



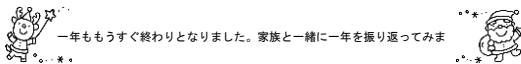
☆11月13日(火)に、ゆき・そら・ほしぐみに行事食と旬の食べ物についてのパネルシアターを実施しました。

行事食については、行事の日付やその日に食べる食べ物について話しました。行事を知っている子はたくさんいましたが、その日に食べる食べ物までは知らない子がほとんどでした。旬の食べ物については、園でよく使う食材を季節ごとに分けて話しました。みんな興味津々で、旬を当ててクイズを出すことも盛り上がり、楽しそうに聞いていました。園でも行事食や旬の食べ物を、積極的に給食に取り入れています。こどもたちも興味があると、食べるにより前向きになるとと思います。お家でも行事の日や旬の食べ物の話をしてみてください。



12月おや

1 (土)					
					キラキラ劇場
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
コーヒー餅 きなこ牛乳	カントリーマアム	チーズクッキー	フルーツがト	マシュマロクリス	市販
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ヨーグルト蒸しパン	フルーツサンド 乳酸飲料	和風M-T-ト	ドーナツ	プリン	市販
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
マーブルケーキ ミロ	きなこ餅	キャラメル ポップコーン	和風ビスケット きなこ牛乳	ヨーグルト	市販
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
振替休日	フライドポテト	チョコバナナ 乳酸飲料	スノーボール	チーズ蒸しパン	



一年ももうすぐ終わりとなりました。家族と一緒に一年を振り返ってみま

家族と一緒に食事をして会話することは、食事のマナーを知ることが出来たり、その日のごはんや食材に対して、興味を持つことに繋がります。それにより、嫌いな食材を食べることも積極的になるかもしれません。また、食事は「身体を動かす」「身体をつくる」「身体を整える」ためには欠かせません。好き嫌いなくたくさん食べて、来年も怪我や病気の無い健康な身体をつくりましょう。



今月の目標…いろいろな食べ物に関心を持つ。

星の社レシビ ☆コーヒー餅☆

☆12月3日のメニューです！

(3~4人分)

- ・牛乳 200ml
 - ・砂糖 23g
 - ・コーンスターチ 23g
 - ・コーヒー(粉末) 少々
- ①鍋に牛乳、砂糖、コーンスターチを入れ混ぜ合わせます。
 - ②①に少量のお湯で溶いたコーヒーを入れ、火にかけます。焦がさないように混ぜながら、沸々となるまでしっかりと火を通します。
 - ③容器に移し、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

