

12月献立予定表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏甘酢あん 添え野菜 即席漬け みそ汁	魚甘みそ チーズ焼き ごぼうサラダ スープ	ツナ三色丼 里芋煮 すまし汁	春雨ソテー ごま和え みそ汁	わかめごはん おでん ドレッシング和え	そばめし みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
チキンカツ 添え野菜 マカロニサラダ スープ	あかねごはん 鮭醤油焼き もやし酢 すまし汁	肉じゃが 大根サラダ みそ汁	セルフおにぎり けんちん汁	魚焼付け 添え野菜 おかか和え みそ汁	キラキラ劇場
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
豆腐ステーキ 添え野菜 チョレギサラダ 豚汁	魚のこ蒸し 添え野菜 焼きピーマン すまし汁	カレーライス キャベツサラダ	赤飯 フライドチキン ポテトサラダ スープ	魚焼き浸し 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	親子丼 みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
れんこんつくね 添え野菜 もやしサラダ スープ	魚竜田揚げ 添え野菜 胡瓜酢 粕汁	パン ピーフシチュー 玉ねぎドレッシング サラダ	あかねごはん きつねうどん お漬物	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	愛情弁当
30(月)	31(火)				
☆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。					

離乳食

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 みそ汁	白身魚煮 ごぼうと野菜煮 すまし汁	ツナと野菜煮 里芋煮 けんちん汁	豚と野菜煮 白菜煮 みそ汁	わかめ軟飯 おでん キャベツ煮	豚と野菜煮 みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
鶏やわらか煮 マカロニと野菜煮 すまし汁	人参軟飯 鮭やわらか煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが 大根煮 みそ汁	鶏やわらか煮 南瓜煮 すまし汁	白身魚煮 白菜煮 みそ汁	キラキラ劇場
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
豆腐やわらか煮 野菜煮 豚汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏じゃが キャベツ煮	鶏やわらか煮 マッシュポテト すまし汁	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁	鶏と野菜煮 みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
鶏団子煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 豚汁	パン 牛肉と野菜煮 キャベツ煮	人参軟飯 うどん とろとろ煮 白菜煮	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	愛情弁当
30(月)	31(火)				
☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。					

12月おやつ

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ツナマヨパン	ヨーグルト ミロ	チョコレート まんじゅう	芋かりんとう きなこ牛乳	さつま芋蒸しパン	市販
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
茶葉入りクッキー	プリン	メロンスコーン きなこ牛乳	麩のラスク	ポテトチップス	キラキラ劇場
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
ココアクッキー きなこ牛乳	マシュマロアイス	きなこもち	おかしなケーキ カルピス	ヨーグルト蒸しパン	市販
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
フルヨーグルト	ドーナツ きなこ牛乳	豆乳餅	ボンデケーキ	ぶどうゼリー	市販
30(月)	31(火)				

☆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 ☆フライドチキン☆

☆12月19日のメニューです！

☆作りやすい分量

- ・鶏肉 300g
- ・にんにく(すり) 少々
- ・生姜汁 少々
- ・酒、醤油 各小さじ2
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・塩コショウ 小さじ1/4
- ・小麦粉 適量
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

- ①鶏肉は一口大に切り、調味料を加えて揉み込みジップロックなどに入れて30分以上置く。
- ②小麦粉、片栗粉を半々になるように粉を混ぜ、①のお肉にまぶしていく。
- ③油で中まで火が通るようにカラッと揚げる。

