

# 12月献立予定表

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
鶏の甘酢あん 添え野菜 即席漬け みそ汁	魚の甘みそ チーズ焼き ごぼうサラダ スープ	肉じゃが 大根サラダ みそ汁	豆腐ステーキ 添え野菜 チョレギサラダ 豚汁	魚のきのこ蒸し 添え野菜 おかか和え かきたま汁	キラキラ劇場
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	鮭の醤油焼き じゃがいものソース もやし酢 すまし汁	パン ビーフシチュー 玉ねぎドレッシング サラダ	セルフおにぎり けんちん汁	あかねごはん 魚の煮つけ 焼きビーフン みそ汁	そばめし みそ汁
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
春雨ソテー ごま和え みそ汁	カレーライス キャベツサラダ	三色丼 里芋煮 みそ汁	赤飯 フライドチキン ポテトサラダ スープ	魚の焼き浸し 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)
魚の竜田揚げ 添え野菜 きゅうり酢 粕汁	あかねごはん きつねうどん おひたし	わかめごはん おでん ドレッシング和え	れんこんつくね 添え野菜 もやしサラダ スープ	魚の塩焼き 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、みかん、りんご などの果物を提供します。			
年末休み	年末休み				



☆11月14日(木)に、ゆき・そら・ほしぐみに旬の食べ物と行事食についてのパネルシアターを実施しました。

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、旬を当てるクイズを出すととても盛り上がり、楽しそうに聞いていました。

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もいました。

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。子どもたちも興味があると、食べるにより前向きになると思います。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月おやつ



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
ツナマヨパン 乳酸飲料	ヨーグルト きなこ牛乳	チョコレート まんじゅう	芋かりんとう	キャラメル ポップコーン	キラキラ劇場
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
茶葉入りクッキー	マシュマロクリスピー きなこ牛乳	プリン	麩のラスク	さつまいも蒸しパン ミロ	市販
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
ココアクッキー きなこ牛乳	きなこもち	ポテトチップス 乳酸飲料	オレオバナナケーキ 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)
ドーナツ	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	豆乳餅	ポンデケージョ	ぶどうゼリー	市販
30 (月)	31 (火)				
年末休み	年末休み				



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しょう。

家族と一緒に食事をして会話をする事は、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

## 星の杜レシピ ☆チョレギサラダ (ドレッシング) ☆

☆12月5日のメニューです！

(2~3人分)

- ・ごま油 大1
- ・濃口醤油 小2
- ・酢 小2
- ・砂糖 小1
- ・鶏ガラスープの素 小1/2
- ・にんにく(すり) 小1/4弱
- ・白いりごま 大1

- ①ごま油以外の調味料を鍋に入れ、火にかけます。
- ②調味料が全て溶けて混ざれば火を止め、熱いうちにごま油を加えます。

