

12月の献立



おいしいね~!!

	月	火	水	木	金	土
昼食					(1日) 魚のきのこあんかけ 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁	(2日) 中華丼 果物
午後のおやつ					きなこおむすび	お菓子
昼食	(4日) 鶏肉の治部煮 春雨サラダ ふのすまし汁	(5日) 魚のマヨコーン焼き 切り干し大根の煮物 白菜の味噌汁	(6日) 塩焼きそば おから焼き わかめのスープ	(7日) 豆腐のまさご揚げ 大根の酢の物 人参の味噌汁	(8日) 魚のサラダ焼き ほうれん草のピーナッツ 和え 田舎汁	(9日) 木の葉丼 すまし汁 果物
午後のおやつ	チーズおむすび	牛乳・季節の果物	ゆかりおむすび	牛乳・おからパンケーキ	お菓子	
昼食	(11日) 大根と豚肉の味噌煮 ブロッコリーの和え物 かぶの味噌汁	(12日) お魚ナゲット ひじきの炒め煮 ふの味噌汁	(13日) お誕生日会 バイキング	(14日) 小学生との交流会 (かまどクッキング) ※白ご飯はいりません	(15日) 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 里芋の味噌汁 (保小中連携献立)	(16日) 愛情弁当の日 (おかず入り弁当で お願いします)
午後のおやつ	じゃこおむすび	牛乳・季節の果物	誕生日ケーキ	牛乳・お菓子	昆布おむすび	お菓子
昼食	(18日) ひじきのハンバーグ カリフラワーの酢の物 大根の味噌汁	(19日) 魚の磯辺フライ さつま芋サラダ 豆腐汁	(20日) お餅つき 	(21日) 野菜のかき揚げ 大根サラダ きのこの味噌汁	(22日) 魚のホイル焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の味噌汁	(23日) 天皇誕生日
午後のおやつ	わかめのおむすび	牛乳・季節の果物	おしるこ	牛乳・野菜クッキー	夕焼けおむすび	
昼食	(25日) 松風焼き ピーンサラダ 小松菜の味噌汁	(26日) 魚の香味焼き おからサラダ のっぺい汁	(27日) 磯うどん さつま芋のツナ和え ちくわのかわり焼き	(28日) ちゃんこ煮 ほうれん草の土佐和え ふのすまし汁	(29日) 魚のフライ かぶの酢の物 けんちん汁	(30日) 正月休み
午後のおやつ	ツナおかかおむすび	牛乳・季節の果物	切り干し大根むすび	牛乳・さつま芋ドーナツ	鮭おむすび	



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さ負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

~12月においしい海の生き物~

- ・ぶり
- ・かに
- ・たら・のどぐろ
- ・かれい など