

# 12月

## 令和3年度 こんだこひょう

年間目標：健康な生活リズム、食事の正しいマナーを身につける  
 月間目標：冬野菜を食べてかぜをひかない体を作る。

	1 (水)	2 (木)	3 (金)
<b>献立</b>	竹輪の磯辺揚げ おひたし すまし汁 フルーツ	塩野菜あんかけ丼 こふき芋 みそ汁 フルーツ	ハンバーグ トマトソースかけ スパゲティソース コンソメスープ フルーツ
<b>材料</b>	黒ちくわ、南瓜 キャベツ、胡瓜、人参 玉ねぎ、麩、えのき わかめ	豚肉、玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし 小松菜、ちくわ じゃが芋、パセリ、豆腐 油揚げ、えのき、ねぎ	合挽き肉、玉ねぎ、人参 トマト缶、スパゲティ ブロッコリー、キャベツ
	りんごの蒸しパン・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	うどんがりんとろ・牛乳
	<b>6 (月)</b>	<b>9 (木)</b>	<b>10 (金)</b>
<b>献立</b>	すき焼き風煮 じゃご和え みそ汁 フルーツ	麻婆大根 ナムル 中華スープ フルーツ	魚の甘酢あん こふき芋 みそ汁 フルーツ
<b>材料</b>	牛肉、玉ねぎ、人参 白菜、糸こんにゃく えのき、焼豆腐 キャベツ、わかめ ちりめんじゃこ、ねぎ	豚ひき肉、大根、人参 玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、もやし ブロッコリー、豆腐 シラタ	魚の切り身、じゃが芋 玉ねぎ、人参 グリーンピース、コーン缶 さつま芋、ねぎ
	お好み焼き・牛乳	〈もちつき〉 焼きそば すまし汁 フルーツ	ヨーグルト・大豆・ごぼう お茶
	<b>13 (月)</b>	<b>16 (木)</b>	<b>17 (金)</b>
<b>献立</b>	親子丼 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ	豚肉のみぞ炒め 鶏レバーの生姜煮 ブロッコリー 中華スープ フルーツ	栄養金平 梅肉和え みそ汁 フルーツ
<b>材料</b>	鶏肉、卵、人参 干し椎茸、ねぎ かまぼこ、春雨 キャベツ、玉ねぎ、麩 えのき	豚肉、しめじ、ピーマン 人参、キャベツ、玉ねぎ 鶏レバー、ブロッコリー 大根、ねぎ	鶏肉、大豆、人参 ごぼう、じゃが芋 三度豆、青菜、キャベツ 大根、油揚げ、ねぎ
	人参ビスケット・牛乳	マカロニのあべかわ・牛乳	シュガーラスク・牛乳
	<b>20 (月)</b>	<b>22 (水)</b>	<b>24 (金)</b>
<b>献立</b>	魚の照り焼き 白和え すまし汁 フルーツ	ロールパン 南瓜のグラタン サラダ コンソメスープ フルーツ	チキンカツ ブロッコリー ポテトサラダ みそ汁 フルーツ
<b>材料</b>	魚の切り身、豆腐 さつま芋、人参、青菜 ひじき、わかめ、麩 えのき、ねぎ	鶏肉、南瓜、玉ねぎ しめじ、キャベツ 胡瓜、人参、みかん缶	鶏肉、ハム、じゃが芋 人参、胡瓜、コーン缶 玉ねぎ、大根、ねぎ
	フライドポテト・牛乳	ワカメご飯のおにぎり・お茶	ブルーベリーヨーグルト りんごジュース
	<b>27 (月)</b>	<b>28 (火)</b>	
<b>献立</b>	豚の生姜焼き 切干大根の和え物 みそ汁 フルーツ	カレーライス キャベツとりんごの サラダ フルーツ	
<b>材料</b>	豚肉、玉ねぎ、人参 切り干し大根、キャベツ ハム、胡瓜、豆腐 わかめ、ねぎ	鶏肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、大根、しめじ キャベツ、りんご	
	ふかし芋・牛乳	ポップコーン・シヨア	

保育園は12月29日(水)～1月3日(月)までお休みです。  
 新年は、1月4日(火)から保育始めです。  
 良いお年をお迎えください。  
 長い休みに入りますが、規則正しい食生活を心がけましょう。



6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。  
 3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。  
 13日(月)は、クッキング(人参ビスケット)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をよろしく願います。

