

12月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (火)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
2 (水)	豆ごはん みそ汁(大根、油揚げ、ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
3 (木)	やしそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
4 (金)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
5 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	パン 牛乳		
7 (月)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらこの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
8 (火)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
9 (水)	焼きうどん 玉子スープ 鶏のてりやき 野菜サラダ 果物	ゼリー	お菓子	
10 (木)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうサラダ 果物	揚げたご焼き 牛乳	お菓子	
11 (金)	塩ラーメン さばのみそマヨ焼き ナムル 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
12 (土)	げんこつパン 牛乳 鶏のチーズ焼き 海藻サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
14 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
15 (火)	玄米ロール クリームシチュー チキンナゲット 大根サラダ 果物	カラメルマドレーヌ 牛乳	お菓子	
16 (水)	親子丼 みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 野菜炒め 果物	カレーパン 牛乳	お菓子	
17 (木)	キャベツとベーコンのスパゲティ コンソメスープ コロケ チーズサラダ 果物	プリン	お菓子	
18 (金)	ごはん みそ汁(しめじ、キャベツ) さばの塩焼き 肉じゃが 果物	クリームパン 牛乳	お菓子	
19 (土)	げんこつパン 牛乳 メンチカツ スパゲティサラダ 果物	チャーハン 牛乳		
21 (月)	中華風炊き込みご飯 わかめスープ ぎょうざ お浸し 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
22 (火)	玄米ロール 野菜スープ ひき肉とかぼちゃの重ね焼き きゅうり漬け 果物	ヨーグルト	お菓子	
24 (木)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ エビカツ 野菜サラダ 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
25 (金)	しょうが焼きロール寿司 玉子豆腐の和風スープ 魚のオーロラソース和え バンサンスー カッププリン	ケーキ ジュース	お菓子	クリスマスのお祝い
26 (土)	げんこつパン 牛乳 グラタン ツナサラダ 果物	ラーメン		
28 (月)	そうめん からあげ お浸し 果物	ピザトースト 牛乳	お菓子	

*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

家族でいっしょに楽しい食事を

- いっしょに食べます
- 「おいしいね」と共感しあいながら食べます
- 無理強いしない
- 食事時間にゆとりを持って

子どもは安心感を感じ、食べものをよりおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるのです。

