

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 (月)	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 (火)	やきそば 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	
3 (水)	ごまごはん みそ汁(大根、油揚げ、人参) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	ゼリー	お菓子	
4 (木)	焼きうどん 玉子スープ 鶏のてりやき 野菜サラダ 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
5 (金)	ごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
6 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	手作りパン 牛乳		
8 (月)	親子丼 みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 野菜炒め 果物	ねぎもち 牛乳	お菓子	
9 (火)	しょうゆラーメン ぎょうざ お浸し 果物	コロケパン 牛乳	お菓子	
10 (水)	わかめごはん かき玉汁 鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げ炒め 果物	プリン	お菓子	
11 (木)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ チキンナゲット 大根サラダ 果物	チョコクッキー 牛乳	お菓子	
12 (金)	ごはん みそ汁(もやし) さばの塩焼き 野菜炒め 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
13 (土)	煮込みうどん 牛乳 きんぴら海苔巻揚げ 果物	ヨーグルト		
15 (月)	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	
16 (火)	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	揚げたご焼き 牛乳	お菓子	
17 (水)	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	ゼリー	お菓子	
18 (木)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
19 (金)	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 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
20 (土)	鶏うどん 牛乳 お浸し 果物	プリン		
22 (月)	ごはん みそ汁(わかめ、ねぎ) 鮭フライ 豆腐のカレー煮 果物	れんこんチップス 牛乳	お菓子	
24 (水)	野菜ラーメン 揚げぎょうざ お浸し 果物	ゼリー	お菓子	
25 (木)	エビドリア 玉子スープ ローストチキン ポテトサラダ ヨーグルト	ケーキ ジュース	お菓子	クリスマスのお祝い
26 (金)	カレーライス 牛乳 ウインナー チーズサラダ 果物	手作り リンゴゼリー	お菓子	
27 (土)	玉子とじうどん 牛乳 お浸し 果物	手作りパン 牛乳		
29 (月)	そうめん ミートボール お浸し 果物	ヨーグルト	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はなく、安定した心身をつくるのです。

