

12月 献立表

日 曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水	すき焼き風、酢の物、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳 パン	ご飯
2	木	お点前 魚の竜田揚げ、ごぼうのカミカミサラダ、中華スープ	きなこトースト、牛乳	豆乳・チーズ	ご飯
3	金	園内リハーサル チキン南蛮、ブロッコリー、みそ汁、果実	キャラメルポテト、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
4	土	チャンポン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・スティックパン	中華麺
5	日				
6	月	ポークカレー、春雨の酢の物、果実	揚げパン、牛乳	豆乳・果物	ご飯
7	火	ツナと切干大根の炒め物、三色野菜和え、みそ汁、果実	コーンフレーククッキー、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
8	水	英語 スペイン風オムレツ、かぼちゃサラダ、ベーコンスープ、トマト	チョコチップ蒸しパン、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
9	木	リハーサル① 冬野菜シチュー、海藻サラダ、果実	かりかりトースト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
10	金	魚のカレーチーズ焼き、ごま酢和え、みそ汁	ふかし芋、ミルク	牛乳・パン	ご飯
11	土	ブルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・果実	豆乳・クラッカー	ご飯
12	日				
13	月	リハーサル② おでん、ゆかり和え、かえりの炒め煮、果実	カルシウムおにぎり、お茶	豆乳・コーンフレーク	ご飯
14	火	魚のみそ煮、ホウレンソウの和え物、春雨スープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・果実	ご飯
15	水	わくわくランチ カレーピラフ、唐揚げ、野菜とのりのサラダ、春雨スープ、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
16	木	お点前 五目ハンバーグ、なます、みそ汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
17	金	弁当日	たご焼き風、ミルク	豆乳 パン	
18	土	発表会			
19	日				
20	月	ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	カルシウムラスク、ミルク	牛乳・胡瓜ステーキ	ご飯
21	火	太陽スポーツ 魚のちゃんちゃん焼き、小松菜とパプリカの和え物、清し汁	肉まん、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
22	水	英語 わくわくおやつ 白菜と肉団子のスープ、ひじきとツナのサラダ、果実	プリンアラモード、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
23	木	お点前 えびのよせ揚げ、キャベツの昆布和え、みそ汁、果実	梅が枝もち、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
24	金	クリスマスパーティー サンドイッチ、おにぎり、ミートローフ、ポテトサラダ、コンソメスープ、果実	クリスマスケーキ、牛乳	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
25	土	豚丼、ゆかり和え、果実	牛乳・菓子	牛乳・コーンフレーク	ご飯
26	日				
27	月	鶏の照り焼き、和え物、野菜スープ、果実	シュガートースト、ミルク	チーズ、クラッカー	ご飯
28	火	保育納め タコライス、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
29	水				
30	木				
31	金				

食育だより

令和3年12月

身近なことから始める SDGs ~食品ロスをなくそう~ 保育園での取り組み



大 中 小

「へらしてください。」
「いっぱいにしてください」
というやり取りを先生と行い、
食べられる量を決めます。



大・中・小の量から、
食べられる量を自分で
選択もします。

園の畑で野菜を栽培して
ます。
今年の夏はきゅうり、
ミニトマトがたくさん収穫
されました。



人参の皮、キャベツ、
りんごの皮をうさぎの
シロちゃんに食べて
もらっています。

※タッパーに入れて、
袋を削減しています。



コンポスト検討中です(^^♪

12月22日は 冬至

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことです。
この日は昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる
風習があります。冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや
病気に効果があると伝えられています。カロチンや
ビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足に
なりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない
食べ物です。



11月のパティシエさん



お手伝いしてくれてありがとう!!

自分でお着換え中...



缶切り
むずかしい



バナナをきれい
に均等にカット!

年越しそば



12月31日は大晦日です。
大晦日にそばを食べるようになった由来には
「そばのように細く長く生きられるように」
ということや「切れやすいそばのように
今年の大変だった事やイヤな事をきっぱり
切り捨てて新しい年にしましょう」ということが
言われています。



どのくらい
いりますか~?



スプーンどうぞ!