



12月の献立



社会福祉法人大和善隣館

幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.11.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	金	ごはん ジョア	さつまカレーライス ドレッシングサラダ りんご	お茶 せんべい	しらす入り野菜あん さつまいもの旨煮 わかめスープ
2	土	お茶 せんべい	スパゲッティイタリアン コロコロスープ	お茶 ビスケット	かぼちゃの旨煮 野菜煮 コロコロスープ
4	月	ごまごはん お茶 せんべい	魚の塩焼き 納豆和え かぶの味噌汁	牛乳 大学芋 ★	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁
5	火	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉の西京焼き パンフキンサラダ 白菜スープ	ヨーグルト和え ★	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうり煮 白菜スープ
6	水	ごはん 牛乳 みかん	豚肉と大豆の磯煮 ちりじゃこサラダ バナナ	お茶 肉まん	煮奴 レタス煮 味噌汁
7	木	チキンライス お茶 ポーロ	オムライス(小) スパサラダ ハンバーグ コーンかきたまスープ ♡にじ・ほし組発表会頑張っね!メニュー♡	牛乳 バームクーヘン	ツナと野菜の煮物 キャベツ煮 味噌汁
8	金	ごはん お茶 ウエハース	ハヤシライス ブロッコリーのごま酢和え みかん	ミルクココア ビスケット	芋のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
9	土	お茶 ビスケット	チャーハン 野菜スープ	お茶 ウエハース	芋の旨煮 野菜煮 野菜スープ
11	月	ごはん ヨーグルト	豚肉とれんこんの炒め物 りんご うす揚げと大根の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉 ★	豆腐の野菜煮 大根の煮物 味噌汁
12	火	ごはん お茶 せんべい	さつまいもと青菜のクリーム煮 ひじきサラダ チーズ	牛乳 ラスク ★	さつまいもとツナの旨煮 スティック野菜 味噌汁
13	水	ごはん お茶 ウエハース	江戸っ子煮 小松菜のごま和え バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン ★	芋のそぼろ煮 青菜の煮物 味噌汁
14	木	ゆかりごはん お茶 ポーロ	味噌おでん チキンサラダ みかん	ミルクココア クラッカー	おでん キャベツ煮 味噌汁
15	金	ごはん 牛乳 バナナ	魚のカレー焼き 白菜の昆布和え 豆腐ともやしの味噌汁	お茶 豆乳ドーナツ	魚の野菜煮 白菜の煮物 味噌汁
16	土	お茶 せんべい	炊き込みご飯 すまし汁	お茶 ウエハース	かぼちゃの旨煮 野菜煮 すまし汁
18	月	ごはん お茶 チーズ	大根のそぼろ煮 ハンサンスー バナナ	ミルクココア ビスケット	大根のそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
19	火	ごはん お茶 せんべい	チキンポトフ マカロニサラダ みかん	牛乳 フレンチトースト★	芋とツナの旨煮 きゅうり煮 すまし汁
20	水	わかめごはん 牛乳 バナナ	魚の香り焼き トマトサラダ チンゲン菜のスープ	お茶 ひじきおにぎり	煮魚 トマト煮 チンゲン菜のスープ
21	木	ごはん 牛乳 みかん	かぼちゃのシチュー 大根サラダ りんご ❄️冬至メニュー❄️	ミルク せんべい	かぼちゃのそぼろあんかけ 大根の煮物 味噌汁
22	金	カレーピラフ ヨーグルト	カレーピラフ 鶏のから揚げ ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ	牛乳 クリスマスケーキ★	しらす入り野菜あん キャベツ煮 わかめスープ
23	土	お茶 ビスケット	焼きそば 大根スープ	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 大根スープ
25	月	ごはん ジョア	鶏肉のマーマレード煮 切干しサラダ コロコロスープ	牛乳 クラッカーサンド★	野菜とツナの煮物 ブロッコリー煮 コロコロスープ
26	火	ごはん 牛乳 みかん	甘辛肉団子 大根炒めなます 白菜の味噌汁	お茶 豆乳ウエハース	野菜のそぼろあんかけ 大根の煮物 味噌汁
27	水	ごはん お茶 ポーロ	マーボー丼 シュウマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 味噌汁
28	木	ごはん お茶 ウエハース	年越し肉うどん ひじきと大根のあえ物 チーズ	お茶 ビスケット	しらす入り野菜あん レタス煮 味噌汁

7日(木)・・・発表会頑張っね!メニューの日

22日(金)・・・行事食の日 ★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう!～

❄️ 冬の野菜の力で健康アップ! ❄️

寒さが増していくこの時期の野菜は寒さに耐えることで、甘味・うまみがアップしています。冬野菜には、ビタミンC・ビタミンEが多く含まれ、血行を良くし、体を温めてくれます。風邪などの体調不良の予防に積極的に食べていきたいですね!

🍲 おすすめの調理法 🍲

鍋料理やシチュー、味噌汁などが

おすすめです。汁に溶け出た栄養も丸ごと摂ることができて、栄養満点です!

★旬の食材・その1★「大根」

1本で食べる部分によって味が違います。

葉に近い部分は辛みが少なく、サラダや炒め物に向いています。真ん中は煮物に、先端は、辛みが強いので、大根おろしにして食べると美味しいです。

★旬の食材・その2★「ブロッコリー」

アブラナ科の緑黄色野菜でキャベツの仲間です。つぼみ(房)より、茎の方に栄養があります。茎は捨てずに使うのがおすすめです。



🍷 大根の赤ちゃん 🍷 ～大根菜を使用しました～

園の畑に種まきをした大根がすくすく成長中です。先日、密集している部分を間引いた大根菜を、昼食のスープや味噌汁の具材として使用しました。まだまだ大根の赤ちゃんなので、葉が若くて柔らかく、苦みやアクも少なく子どもたちも食べやすかったようです。根の部分を食べることの多い大根ですが、実は葉の部分はビタミンや鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。栄養満点! 野菜の成長パワーはすごいですね。自然の恵みに感謝して、いただきました。



もうすぐ食べごろを迎える、大根!
子どもたちが収穫した大根は、給食に使用する予定です。



🎄 12月のお楽しみ 🎄

★お楽しみ その①★ 発表会頑張っね!メニュー

12月8日(金)が発表会のにじ組(5歳児)・ほし組(3歳児)へ「頑張っね!」の応援の気持ちをこめて、12月7日(木)の昼食にお楽しみメニュー計画しています!

★お楽しみ その②★ クリスマスメニュー

12月22日(金)の献立は「クリスマスメニュー」です。午後おやつ「クリスマスケーキ」は、子どもたちの好きな果物などを飾り付けたいと思います。