



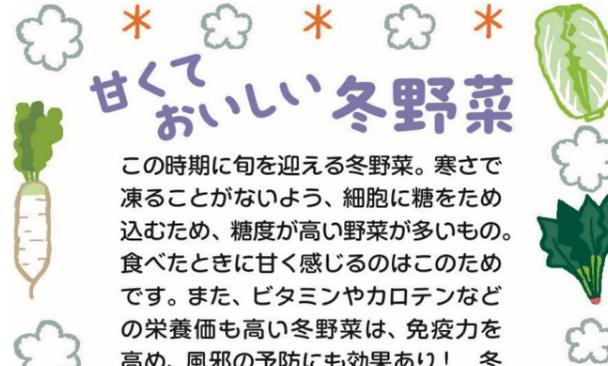
12月の献立表

令和6年11月29日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	2 ごはん 梅ひじきつくね かぶときゅうりの酢の物 金時豆煮 しめじのみそ汁	3 ごはん 魚のカレーフリッター 大根のじゃこサラダ れんこんの マヨネーズ炒め 里芋のみそ汁	4 豆乳丸パン 鶏肉の マーマレード焼き わかめコーンサラダ ねぎのスープ みかん	5 さばの混ぜごはん 肉じゃが ブロッコリーの ごま和え 大根のみそ汁 りんご	6 ごはん 魚の黄金焼き 切干大根の煮物 納豆和え 白菜のみそ汁	7
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き芋	牛乳 チーズ	牛乳 ゆでブロッコリー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 春巻きかぼちゃ	牛乳 みそドリア	牛乳 おしゃぶり昆布 スナック菓	牛乳 おからごまクッキー	午後おやつ
食事メニュー	9 ごはん 魚のごま味噌焼き 春雨サラダ 人参のマヨネーズ和え とろろ昆布汁	10 クリスマス お楽しみメニュー 	11 そぼろあんかけ ラーメン ツナ和え かぼちゃグリル バナナ	12 ごはん ミートオムレツ 納豆スパゲティ サラダ ブロッコリー わかめスープ	13 はと麦ごはん 魚の梅煮 きゃべつの ごま酢和え 里芋の煮物 ごぼうのみそ汁	14
午前おやつ	牛乳 人参チップス	牛乳 クッキー	牛乳 ブルーベリー	牛乳 かりんとう	牛乳 大根煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 干し芋	お茶 クリスマスケーキ	牛乳 鮭菜おにぎり	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 さつまいもボール	午後おやつ
食事メニュー	16 冬野菜の スープスパゲティ 魚の塩焼き もやしのごま和え りんご	17 ごはん 豚ミンチと白ねぎの 甘醤油炒め ほうれん草サラダ 人参グリル しじみ汁	18 ★お誕生会メニュー★ ゆかりごはん ささみフライ コロコロサラダ ミニトマト かぼちゃの みそスープ	19 ごはん 魚のゆず風味焼き おからサラダ かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	20 ★もちつき会★ きなこ・砂糖醤油 豚汁 みかん 	21 ★冬至★
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 青のりポテト	牛乳 バナナ	牛乳 ジャムトースト	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 春菊チャーハン	牛乳 さつま芋と りんごの重ね煮	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 あったかシチュー	牛乳 おかずいりこ クラッカー	午後おやつ
食事メニュー	23 ごはん 納豆チャンプル ひじきサラダ 人参のおかか煮 かぶのみそ汁	24 二十一穀米ごはん 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ 切干大根の カレー炒め チンゲン菜のみそ汁	25 牛肉とれんこんの 炊き込みご飯 ししゃも焼き 白菜の塩昆布和え なめこのみそ汁 バナナ	26 ごはん さつま芋のかき揚げ 高菜の炒め煮 ぬか漬け にらのみそ汁	27 年越しうどん 魚の照り焼き 大根サラダ みかん 	28
午前おやつ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 人参煮	牛乳 野菜チップス	牛乳 ポーロ	牛乳 干し芋	午前おやつ
午後おやつ	お茶 豆乳くずもち	牛乳 お好み焼き	牛乳 カリフラワーの唐揚げ	牛乳 抹茶ケーキ	お茶 梅ひじきおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	30 年末休園	31 年末休園 	12月の旬の食材 白菜、大根、ブロッコリー、カリフラワー、白ねぎ、かぶ、れんこん、水菜、小松菜、ほうれん草、りんご、みかん、ゆず、さんま、たらなど 			
午前おやつ						
午後おやつ						

～ 12月のおやくそく ～

冬野菜をおいしくいただきます



甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。



おにぎりパーティー (ひまわり組)



JAの方に教えて頂き、育てたバケツ稲を収穫しました。脱穀・精米をしたお米でご飯を炊き、みんなでおにぎりにして食べました。



おいしいよ！

豚汁作りをしたよ！ (あじさい・こすもす組)

あじさい組さんは初めて包丁を使ったクッキングをしました。みんな注意しながら上手に切ることができました。



こうするといいよ



こすもす組さんは白菜とこんにゃくちぎりをしました。



おいしー！！

～今年の冬至は12月22日です～

冬至は、1年の中で太陽の出ている時間が一番短くなる日、夜が一番長くなる日です。無病息災を願い、かぼちゃを食べて栄養を付けたり、ゆず湯に入って身体を温めたりする習慣が伝えられています。



カボチャ
冬に不足しがちな
カロテンたっぷり！

ユズ湯
強い香りで邪気を払う！
体を温める効果もあるよ。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※お米は3分つきで精米しています。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。