



12月のこんだて



東山中央保育園

R7. 12

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(月)	ごはん・ビーフシチュー・しらすの酢の物	牛乳・せんべい	牛乳・丸ボーロ
2日(火)	ごはん・魚の塩こうじ焼き・中華スープ	牛乳・たこ焼き	牛乳・クラッカー
3日(水)	ごはん・五目みそ汁・切り干し大根煮	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
4日(木)	ごはん・ミートローフ・フルーツサラダ	牛乳・枝豆・菓子	牛乳・ビスケット
5日(金)	ごはん・さばのトマトソース焼き・和風サラダ	牛乳・スイートポテト	牛乳・卵ボーロ
6日(土)	カレーうどん・みかん	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
8日(月)	ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・山吹和え	牛乳・じゃこトースト	牛乳・ウエハース
9日(火)	ごはん・ポークビーンズ・即席漬け	牛乳・バナナ・ビスコ	牛乳・丸ボーロ
10日(水)	ゆかりごはん・団子汁・ひじきサラダ	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・みかん缶
11日(木)	ごはん・魚のマヨ焼き・人参とツナのおかか和え・すまし汁	牛乳・やきいも	牛乳・クッキー
12日(金)	パン・バナナ・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
13日(土)	生活発表会		
15日(月)	麦ごはん・冬野菜カレー・炒り卵・みかん	牛乳・ポップコーン	牛乳・せんべい
16日(火)	ごはん・けんちん汁・カニカマの酢の物	牛乳・チョコ入り豆腐スコーン	牛乳・ビスケット
17日(水)	ごはん・大豆の五目煮・ごまサラダ	ジョア・菓子	牛乳・バナナ
18日(木)	おにぎり・もみの木ハンバーグ・コンスープ・ほうれん草ソテー	牛乳・ショートケーキ	牛乳・卵ボーロ
19日(金)	ごはん・スパニッシュオムレツ・フレーク和え	牛乳・ビスケット	牛乳・チーズ
20日(土)	雑煮・切り干し大根のサラダ	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
22日(月)	ごはん・クリームシチュー・かぼちゃサラダ	牛乳・ミルクパン	牛乳・ウエハース
23日(火)	ごはん・さつまあげ・納豆和え	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・丸ボーロ
24日(水)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ちくわの酢の物	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
25日(木)	ごはん・麻婆豆腐・スパサラダ	牛乳・りんごケーキ	牛乳・せんべい
26日(金)	ごはん・魚の煮付け・甘酢和え	牛乳・コーンフレーク	牛乳・卵ボーロ
27日(土)	和風きのこスパゲティ・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー

〈12月の食育目標〉

・食材を知ろう

今日の給食には何が入っているかな？
冬野菜には、大根やゴボウなどの根菜類、
白菜やほうれん草などの葉物野菜があります。
甘みが増しおいしい季節ですね！

18日(木)お誕生会、ケーキ会

おやつはショートケーキです。🍰 お楽しみに！

20日(土)もちつき

お昼は具だくさんの雑煮です。
未満児は餅の代わりにごはんが付きます。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症
が流行する季節。まずは体をあた
ためる料理で体温を上げましょう。



ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物



発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど

