

令和4年12月予定献立表 フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
15	木	麦茶 クラッカー	ごはん 春雨スープ 鶏と高野豆腐の炒め煮 和風マカロニサラダ	牛乳 さつまいもの 団子	鶏肉 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 春雨 古式原糖 マカロニ 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	小松菜 ねぎ えのき ひじき 人参 いんげん きゅうり しそ コーン缶	中華だし 醤油 塩 だし 酢 みりん
2	金	麦茶 ビスケット	冬野菜カレーライス ほうれん草サラダ チーズ	牛乳 ラスク	豚肉 牛乳 チーズ	米 さつまいも 油 バター 小麦粉 はちみつ 古式原糖 食パン 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 りんご ほうれん草 キャベツ コーン缶	カレー粉 塩 ケチャップ 酢 ウスターソース 醤油 赤ワイン
3	土	麦茶 せんべい	ロールパン コーンスープ チーズ	麦茶 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
5	月	麦茶 ウエハース	ごはん 芋煮 具沢山卵焼き 野菜の胡麻酢和え	牛乳 ヨーグルト	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 古式原糖 油 里芋 砂糖 ごま 強力粉	ねぎ ごぼう 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン缶 いちごジャム	だし 醤油 塩 酢 みりん ペーキングパウダー
6	火	麦茶 クラッカー	味噌ラーメン 切干大根とツナのサラダ チーズ	麦茶 <small>(ゆ)ひじきおにぎり (卵)ひじきまぜごはん</small>	豚肉 味噌 ツナ缶 チーズ 油揚げ	中華麺 油 ごま油 米 古式原糖 マヨネーズ	ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ 切干大根 人参 ひじき	中華だし 酢 醤油 塩 酒
7	水	麦茶 ビスケット	ごはん すまし汁 白身魚フライトマトソースかけ ごまサラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐 白身魚 牛乳 チーズ	こめ 古式原糖 砂糖 バター 小麦粉	しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり	だし 醤油 ケチャップ 酢 ペーキングパウダー
8	木	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 豚と大根の煮物	牛乳 クッキー	味噌 豚肉 牛乳	米 古式原糖 砂糖 バター 小麦粉	かぼちゃ 冬瓜 大根 人参 ほうれん草 しめじ しょうが	だし 醤油 みりん 酒 ココアパウダー
9	金	麦茶 ウエハース	ごはん 中華スープ ユールンチー ほうれん草の中華和え	牛乳 ポテもち	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 春雨 ごま油 じゃがいも	えのき わかめ ねぎ ほうれん草 人参	中華だし 塩 醤油 酢
12	月	麦茶 ビスケット	マーボー丼 野菜スープ 蓮根の梅和え	牛乳 キャラットゼリー	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 古式原糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが 寒天 玉ねぎ キャベツ 小松菜 蓮根 人参 梅干し オレンジジュース	醤油 塩 洋風だし みりん
13	火	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 豚肉と切干大根の煮物	牛乳 ポップコーン	味噌 豚肉 牛乳	米 さつまいも 白滝 ごま 油 古式原糖 ポップコーン	白菜 玉ねぎ 小松菜 切干大根	だし 醤油 洋風だし
14	水	麦茶 ウエハース	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬け	牛乳 麩のラスク	鮭 味噌 牛乳	米 古式原糖 バター 麩 油 砂糖	しめじ ほうれん草 なす 玉ねぎ キャベツ えのき 人参 ねぎ きゅうり	だし 塩 醤油 酢 みりん
20	火	麦茶 クラッカー	ロールパン ミネストローネ 鶏の照り焼き ごぼうサラダ	牛乳 レモンケーキ	大豆 鶏肉 牛乳 卵	ロールパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 油 古式原糖 マヨネーズ ごま 小麦粉 バター 砂糖 粉糖	玉ねぎ アスパラガス にんにく トマト缶 ごぼう きゅうり レモン汁	塩 洋風だし 酒 醤油 みりん ペーキングパウダー
23	金	麦茶 ビスケット	ライス 青菜とコーンのスープ トナカイメンチ ゆで野菜	麦茶 サンタと ツリーケーキ	豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 パン粉 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 油	パセリ 玉ねぎ 蓮根 ブロッコリー いちご	塩 洋風だし パセリ ケチャップ ペーキングパウダー 抹茶 ココアパウダー

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
※アレルギーについては提供前に表示の確認を行い、必要があれば除去を行っています。
※昼食には麦茶、果物がつきます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

◀今月の行事▶
10日：表現発表会 13日：避難訓練
20日：誕生会
22日：クッキー作り(かぜ・そら組)
23日：おたのしみ会



今年のカレンダーが最後の1枚になりました。朝晩は寒いですが、昼間は暖かくてお散歩日和の日が多く、子どもたちが散歩から帰ってくると、「今日のごはんはなんですか?」と声を掛けてくれます。「今日は〇〇です!」と言うと、「やった!〇〇大好き!」とニコニコ顔で外階段を上がっていきます。外で遊んだ後の給食は、苦手の野菜も完食出来てしまうようです。今月はおたのしみ会があります。かわいいごはんにしたいと考えているので、たのしみをしてください♪

(給食室:奥山、重條)



12月の食育目標は「食事のマナーを知ろう」です!

食事の用意

ごはんは左側、スープは右側、おかずは奥、食具は手前に置きます。



良くない箸の使い方(きらいばし)



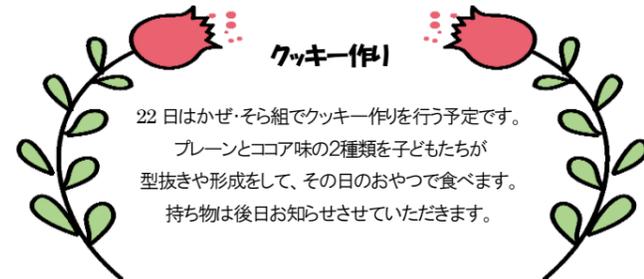
あいさつ

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく、動物たちの「命をいただきます」という意味も込められています。「ごちそうさま」は、食事を準備してくれた人への感謝という意味があります。食べ始める前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」と挨拶をしましょう。



正しい姿勢

椅子に深く腰掛け、足を床につけ、机に向かって真っすぐ座るのが正しい座り方です。逆に、背中が丸く前かがみの姿勢でご飯を食べると、お腹が圧迫されうまく消化ができません。そのため、食後にお腹が痛くなったり便秘になったりします。足が床につかない場合は空き箱などで台を置いて調節してください。



クッキー作り

22日はかぜ・そら組でクッキー作りを行う予定です。プレーンとココア味の2種類を子どもたちが型抜きや形成をして、その日のおやつで食べます。持ち物も後日お知らせさせていただきます。



12月22日は冬至です。冬至とは、一年で一番夜が長い日です。お風呂にゆずを浮かべたり、かぼちゃ(南瓜)のように名前「ん」のつく食材を食べたりする風習があります。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。22日の献立も「ん」のつく野菜が沢山出てきます。何個あるか数えてみましょう。