

12月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
							未満児	以上児	飲み物
1	金	避難消火訓練	コーンのおほしさま・牛乳		ごはん	蒸しかまぼこ・もやししょうゆ和え・麻婆豆腐		ぱりんこ	牛乳
2	土		お子様せんべい・お茶			食パン・りんごジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・みかんゼリー		メープルマフィン	グレープジュース
4	月	不審者対応訓練	クラッカー・牛乳		ごはん	鶏肉の空揚げ・即席漬・五目みそ汁		ヨーグルト	お茶
5	火	保育体験	ビスコ・牛乳		ごはん	魚の変わりパン粉焼き・コーン和え・ビーフンソテー		マリービスケット	豆乳飲料
6	水	保育体験	源氏パイ・牛乳	五目チャーハン		大根サラダ・みかん		バナナケーキ	牛乳
7	木		ウエハース・牛乳		食パン	ムニエル・小松菜ナムル・じゃがいものベーコン煮		アンパンマンソフトせんべい	牛乳
8	金		ソースせんべい・牛乳			ラーメン・えびシューマイ・チンゲンサイ		ムーンライト	牛乳
9	土		野菜ハイハイン・お茶			食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー		プリンタルト	みかんジュース
11	月	保育体験	アスパラガスビスケット・牛乳		ごはん	さともコロッケ・きゅうりの酢の物・厚揚げと野菜のあんからめ		星たべよ	牛乳
12	火	交通安全指導 アッキー体操 (A)	のりものビスケット・牛乳		ごはん	たらの照焼き・白菜漬・ふろふき大根の甘みそがけ		ガトーショコラ	牛乳
13	水	親子サークル アッキー体操(B, C)	さくふわせんべい・牛乳		カレーライス	いそ和え・黄桃缶		たべっこおやさい	牛乳
14	木		白い風船・牛乳		食パン	スパニッシュオムレツ・ブロッコリー・レタススープ		野菜せん	牛乳
15	金	Aクラス ハローキッズ撮影 災害時対応訓練 (津波)	にんじんせんべい・牛乳		ごはん	和風ミートボール・ほうれんそうひたし・中華スープ		カルシウム塩せんべい	牛乳
16	土		小魚家族・お茶			食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー		スイートポテト	りんごジュース
18	月	トリプレッツ コンサート	枝豆せんべい・牛乳		ごはん	焼肉・大豆サラダ・なめこのみそ汁		おこめリング	ココアミルク
19	火	保育体験 身体計測	こめせんべい・牛乳		ごはん	鮭の照焼き・甘酢和え・筑前煮		ハッピーターン	牛乳
20	水	親子サークル	チーズスティック・牛乳		ごはん	豚肉の味噌焼き・ゆかり和え・高野豆腐含煮		ぷくじゃが	牛乳
21	木	クリスマス会 ケーキ作り	ふんわりコーン・牛乳		ケチャップライス	星型ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・野菜スープ		クリスマスケーキ	きになる野菜
22	金	一号認定児 終業	ポーロ・牛乳		ごはん	魚のおろしあんかけ・かおり漬・かぼちゃのうま煮		caせんべい(うま塩味)	牛乳
23	土		野菜家族・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー		りんごタルト	グレープジュース
25	月		まあるいクラッカー・牛乳		ごはん	だし巻卵・はりはり和え・豚汁		和菓子	お茶
26	火		パンプキンせんべい・牛乳		食パン	鶏肉のマスタード焼き・たたき胡瓜・ポトフ		まがりせんべい	牛乳
27	水		マンナビスケット・牛乳		青菜ごはん	アジフライ・白菜ひたし・麩のすまし汁		ブルーベリーゼリー	お茶
28	木		カルシウムせんべい・牛乳			ためきうどん・鶏肉の塩こうじ焼き・水菜のごまだれ		やわらかおかき	牛乳

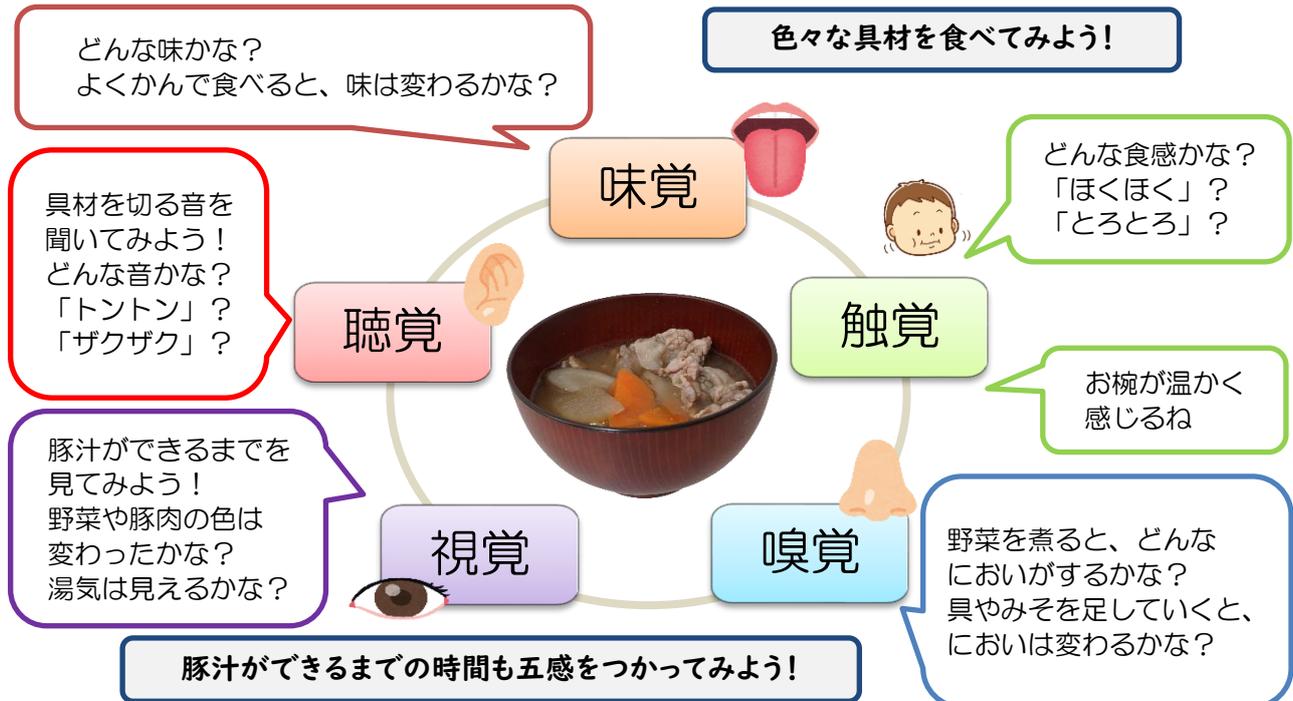


今年も残り1か月となり、寒さが身にしみる季節になりました。寒さに負けないよう、栄養バランスが整った食事を摂りましょう。

今月の目標は、「五感をつかって味わいましょう」です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことです。味以外の感覚からも食事を味わいましょう。

★今月の目標★

五感をつかって味わいましょう



五感のうち、味覚は1～6歳に形成されます。乳幼児期に少しずつ色々な味を知ることで、『おいしい味』の基礎が脳に記憶されます。また苦手な味でも、何度も繰り返し体験することで、味覚の発達を促します。色々な具材が入った汁物は、薄味にすることで、それぞれの素材の味を感じやすく、違いがよくわかります。

<献立紹介> 豚汁～4人分～

(材料)	
水	2.5 カップ
豚肉	50 g
さつまいも	140g (小1本)
にんじん	30 g (中1/4本)
だいこん	60 g (中2 cm)
はくさい	30g (中1枚)
みそ	大さじ2
ねぎ	10 g (3cm)

- ① さつまいも、にんじん、だいこんを5mm幅のいちょう切りにする。
- ② なべに水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ はくさいは一口大に切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ ②に③を入れてさらに煮る。
- ⑤ 豚肉を一口大に切る。
- ⑥ ④に⑤を入れ、火が通るまで煮る。

保育園の献立では、季節や他の料理に合わせて、里芋やじゃがいも、厚揚げが入った豚汁も提供しています。



12月22日は冬至

一年で一番日が短い冬至には、南瓜(なんきん)やれんこんなど「ん」が2つつく食べ物食す「運盛り」で無病息災を祈る風習があります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。12月は福岡県の実験料理『筑前煮』を取り入れています。

