



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 寒さに 負けない 食事をしましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	酢豚風野菜炒め 粉ふき芋 トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ	鮭パテトチーズ焼き ほうれん草和え物 にんじん甘煮 白菜スープ フルーツ	ハンバーグ ナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	ひらめパン粉焼き 白菜とハムのサラダ さつま芋レモン煮 豚汁	サーモンローフ ごま和え野菜 トマト クラムチャウダー フルーツ	豚肉すき煮 ブロッコリーサラダ 星のポテト はるさめスープ フルーツ
おやつ	豆腐ドーナッツ 牛乳	ビスケット 牛乳	スイートポテト 牛乳	ヨーグルト	バナナ 牛乳	パイクッキー 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	五目うどん	ごはん
昼食	さばのみそ煮 おかか和え野菜 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	人参とひき肉のカレット かぶときゅうりの浅漬け ひじき煮 白菜のみそ汁 フルーツ	ささみフライ レタスサラダ ブロッコリー和え物 もずくスープ フルーツ	ポークカレー ほうれん草グラタン かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー フルーツ	チキンナゲット 小松菜和え物 ハッシュポテト フルーツ	かれいみそ焼き ほうれん草磯和え かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	りんごジャムサンドクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	スティックパン 牛乳	ワッフル 牛乳	大学芋 牛乳	ビスケット 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
主食	ごはん	ごはん	カレーパン	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	白身魚フリッター 炒り鶏 大根サラダ さつま汁 フルーツ	ツナオープン焼き ごま和え野菜 トマト 納豆 大根のみそ汁 フルーツ	焼きそば ポイルワインナー ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏塩唐揚げ ほうれん草白和え わかめの酢の物 かきたま汁 フルーツ	鮭変わり西京焼き キャベツのお浸し さつま芋バター焼き キャベツのみそ汁 フルーツ	ハンバーグ ブロッコリーの和え物 トマト 野菜スープ フルーツ
おやつ	ビスケット 牛乳	ミニドック 牛乳	おにぎり 麦茶	チーズスティックパイ 牛乳	ミレービスケット 牛乳	マドレーヌ 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
主食	ごはん	ごはん	炊き込みピラフ	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	チキンオープン焼き かみかみサラダ きゅうりのツナ和え かぼちゃスープ フルーツ	紅鮭塩焼き おかか和え野菜 切昆布の煮物 豆腐と舞茸のみそ汁 フルーツ	もみの木ハンバーグ ほうれん草のソテー ポテトサラダ コーンスープ クリスマスデザート	鶏照り焼き コールスローサラダ 茹でブロッコリー ミネストローネスープ ミニゼリー	あじ竜田揚げ 中華和え野菜 かぼちゃの煮物 じゃが玉汁 フルーツ	ポークカレー ナゲット 白菜サラダ トマト フルーツ
おやつ	サブレ 牛乳	せんべい 牛乳	きらきらクッキー 牛乳	フルーチェ	コーンフレークおこし 牛乳	せんべい 牛乳
日	12月24日(水) クリスマス会です。 12月25日(木) 12月生まれのお友達の誕生会です。					
主食						
昼食	今年も残すところ1か月となりました。 クリスマスに大掃除…お正月を控えて大忙しの12月です。 クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除などを子どもたちにお手伝いしてもら う良い機会になりますね。家族での楽しい時間を共有し、温かなお料理を囲んでみてはい かがでしょうか。「ありがとう」「おいしいね」などの一言で子どもの食への関心を高め ていけると良いですね。					
おやつ	～楽しく元気に年末年始をお過ごしください～					

※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。

先日、2歳以上の子どもたちへ、病気を予防するため
に大切なことをお話する機会がありました。

- ①食事の前や外から帰ったら～手洗いをしっかりとすること
- ②外から帰ったら～うがいもしっかりすること
- ③ごはんをしっかり食べること

苦手なもので一口でもいいから挑戦してみよう！

ご家庭でも子どもたちへ声をかけたいだき
かぜをひかず元気に過ごしてほしいと
思います。

冬至に味わうかぼちゃ



今年の冬至は12月22日です。
冬至は、昼間がもっとも短く、
夜がもっとも長い日です。
昔から、冬至にかぼちゃを
食べると、病気になるとい
われています。この日にかぼ
ちゃを使った料理を味わっ
てはいかがでしょうか。