



たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【 目標 お手伝い・片付けもできるよ！ 】

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
昼食	ポークチャップ 切干大根のサラダ トマト ブロッコリー入り野菜炒め あおさのみそ汁	さばのつけ焼き フランクウインナー・グチャップソテー ほうれん草のり和え 里芋えのきのみそ汁	冬野菜カレー コーンたっぷりフライ 春雨と海草つつるサラダ 果汁たっぷりみかんゼリー	エビグラタン ふっくら肉団子 昆布とさつま揚げの金平 白菜スープ	さんまかば焼き風 さつまいもとハムのサラダ 金平ごぼう くだもの ほうれん草豆腐のみそ汁	ミートボールデミソース煮 ミニオンポテト ブロッコリーとベーコンのソテー くだもの ワカメスープ
おやつ	牛乳 英字ビスケット	牛乳 リンゴジャムサンド	ソフトゼリー	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 バナナチップ	牛乳 こめ棒くん
日	8	9	10	11	12	13
昼食	筑前煮 ポテトチーズ焼き ほうれん草じゃこ和え くだもの キャベツ豆腐のみそ汁	アジのごまみそ焼き 豚肉と大根のうま煮 ゆでブロッコリー 豆腐とかまぼこのすまし汁	豚肉たまごとじ 揚げしゅうまい ブロッコリーおかかマヨ和え 白菜板麩のみそ汁	けんちんうどん きびなごカリカリフライ 白菜と塩昆布の浅漬け くだもの	鮭の寒こうじ漬け焼き ほうれん草とウインナーのソテー スパゲティサラダ 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁	えびカツ 刻み野菜 トマト かぼちゃそぼろあん くだもの 豆腐と白菜のスープ
おやつ	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 バナナ	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 豆乳ラスク	牛乳 ざらめせんべい	牛乳 揚げせんべい
日	15	16	17	18	19	20
昼食	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁
おやつ	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 いなり寿司	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 パパロア	牛乳 つがせんべい
日	22 (冬至)	23	24	25	26	27
昼食	お好み焼き風たまご焼き かぼちゃ甘煮 ささみとれんこんのサラダ くだもの キャベツ豆腐のみそ汁	八宝菜 ミニ春巻き ほうれん草ごま和え あおさと卵のスープ	チーズ風ソーシンハンバーグ ゆでブロッコリー トマト ビーフンソテー クリームシチュー	ナン キッズキーマカレー エビフライ 星のポテト グリーンサラダ クリスマスカップデザート	さばのみそ煮 にんじんしりしり じゃこと水菜のサラダ くだもの 八杯汁	ミックスフライ ゆでブロッコリー 豚ひき肉とれんこんの甘辛炒め くだもの じゃがいもとわかめみそ汁
おやつ	牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	牛乳 バナナ	牛乳 クリスマス☆クッキー	牛乳 リングドーナツ	牛乳 ミニたい焼き
日						
昼食	 なんとなくあわただしい12月。子どもたちの生活リズムは普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に「早寝」「早起き」「食事時間をきちんと決める」など、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。					
おやつ						



できるだけ一緒に食事のお手伝いを
年末年始休みは、心だんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。
買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



うれしいお友だち たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

