

12月のメニュー



認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 白菜と玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ れんこん金平	2 ひじきの炊き込みご飯 はんぺんとわかめのみそ汁 さわらのかば焼き風 さつまいもの甘煮	3 ごはん コーンスープ タンドリーチキン 野菜の白和え	4 しょうゆラーメン えびシューマイ フルーツ杏仁	5 クリームシチュー ブロッコリーとゆで卵のサラダ パインゼリー	6 牛丼 大根とにんじんのみそ汁 ほうれん草とコーンのサラダ
8 ごはん わかめスープ 豚肉のブルコギ風 白菜と竹輪のごまみそ和え	9 ごはん 肉団子スープ さばのみそ煮 小松菜なめ茸和え	10 ハヤシライス もやしとツナのサラダ 元気ヨーグルト	11 ごはん ほうれん草と板麩のみそ汁 メンチカツ 五目煮	12 ミートソーススパゲティ 野菜スープ ももゼリー	13 ごはん 大根と小松菜のみそ汁 すき焼き風煮 かぼちゃの甘煮
15 中華丼 玉子とほうれん草のスープ フルーチェ風デザート	16 ごはん キャベツとわかめのみそ汁 おでん 納豆	17 	18 ごはん つみれ汁 ほっけの煮つけ 春雨とひき肉の炒め物	19 ごはん マカロニスープ コーンクリームコロッケ 豆腐チャンプルー	20 マーボー丼 たまごスープ ヨーグルトサラダ
22 冬至 肉うどん かぼちゃの天ぷら みかんゼリー 	23 ごはん 白菜としめじのみそ汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ	24 ポークカレー 大豆入りコールスロー フルーツヨーグルト	25 ごはん はちはい汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 ごぼうサラダ	26 そばろ丼 せんべい汁 ぶどうゼリー	27 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏のうまい焼き 白菜とりんごのサラダ
29 年末休業	30 年末休業	31 年末休業	 材料の都合により献立を変更する場合があります。		

家族で食事を楽しむ 機会を作りましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



避けた「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族がそれぞれ違うものを食べる。
- 固食・・・自分の好きな物だけ食べる。



旬の食材

こまつな、ほうれんそう、だいこん、かぶ、ごぼう、さといも、みかん、たら、ぶり、かに
※冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。



できるだけ食事の お手伝いを

冬休みは、ふ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。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

