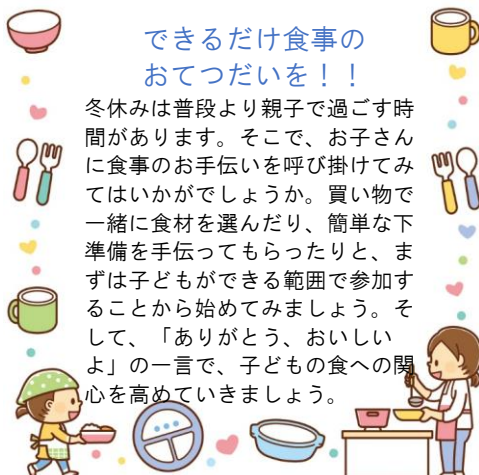


日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
2	月	ラムネ	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド	586 Kcal 16.8 g	24.2 g
3	火	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ おひたし みそ汁	牛乳 みそポテト	553 Kcal 13.8 g	22.3 g
4	水	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー きのごサラダ	フルーツポンチ リッツ	568 Kcal 13.3 g	16.2 g
5	木	牛乳 菓子	あんかけやきそば かぼちゃの甘煮 ミニトマト すまし汁	コーンおにぎり チーズ	505 Kcal 10.3 g	20.9 g
6	金	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ みそ汁	ヨーグルト おせんべい	439 Kcal 9.6 g	19.2 g
7	土		【おゆうぎ会】			
9	月	牛乳 菓子	そぼろ丼 酢の物 すまし汁	牛乳 ツナトースト	575 Kcal 20.7 g	27.4 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのごま和え 豚汁	飲むヨーグルト らふく 果物	614 Kcal 18.1 g	27.2 g
11	水	キャロットジュース	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ゆかりおにぎり 浅漬け	511 Kcal 13.2 g	17.2 g
12	木	牛乳 菓子	かしわうどん じゃがいものそぼろ煮 ミニトマト	牛乳 クイックブレッド	589 Kcal 17.5 g	23.2 g
13	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	中華炒めおにぎり たくあん	518 Kcal 17.4 g	19.2 g
14	土	牛乳 菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	536 Kcal 15 g	20.1 g
16	月	牛乳 菓子	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド	586 Kcal 16.8 g	24.2 g
17	火	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ おひたし みそ汁	牛乳 みそポテト	553 Kcal 13.8 g	22.3 g
18	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ピラフ 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ かぼちゃスープ	ココアプリン クラッカー	602 Kcal 26 g	22.4 g
19	木	牛乳 菓子	あんかけやきそば かぼちゃの甘煮 ミニトマト すまし汁	コーンおにぎり チーズ	505 Kcal 10.3 g	20.9 g
20	金	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー きのごサラダ	フルーツポンチ リッツ	568 Kcal 13.3 g	16.2 g
21	土	牛乳 菓子	スパゲッティーナポリタン キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	572 Kcal 17 g	23.2 g
23	月	牛乳 菓子	そぼろ丼 酢の物 すまし汁	牛乳 ツナトースト	575 Kcal 20.7 g	27.4 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのごま和え 豚汁	飲むヨーグルト らふく 果物	614 Kcal 18.1 g	27.2 g
25	水	キャロットジュース	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	りんごジュース 米粉の蒸しケーキ	528 Kcal 14.5 g	14.2 g
26	木	牛乳 菓子	かしわうどん じゃがいものそぼろ煮 ミニトマト	牛乳 クイックブレッド	589 Kcal 17.5 g	23.7 g
27	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	きつねうどん	527 Kcal 16.9 g	21.7 g
28	土	牛乳 菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	536 Kcal 15 g	20.1 g



あつという間にこの時期になりましたね。  
 クリスマスに大掃除、年越しと、大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備やキッチンの大掃除など、こどもたちにお手伝いをしてもらうのによい機会です。  
 楽しくお手伝いできると、食欲にもつながり、普段よりもりもり食べてくれるかもしれません！



できるだけ食事の  
おてつだいを！！

冬休みは普段より親子で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掛けてみてはいかがでしょうか。買い物と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と、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。

～12月の旬の食材～

小松菜 ほうれん草 大根 白菜 かぶ ごぼう さといも みかん たら ぶり かに  
 ※冬が旬の根菜には、体をあたためる効果があります。鍋物やシチューなどのあたたかい料理で使用するのがおすすめです。

年越しそば

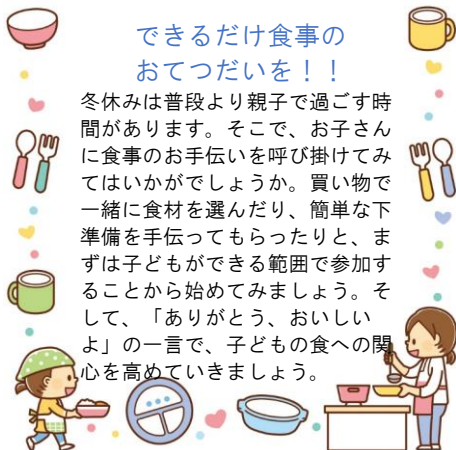
年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。保育園では、全体での最終当園日27日の午後おやつに、一足早く「年越しうどん」を提供します！



日 曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2 月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
3 火	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ おひたし みそ汁	牛乳 みそポテト 野菜のスープ
4 水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 野菜サラダ	軟飯 豚肉と野菜のスープ
5 木	牛乳 菓子	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 ミニトマト すまし汁	牛乳 コーンおにぎり 豚肉と野菜のスープ
6 金	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ みそ汁	軟飯 豚肉と野菜のスープ
7 土		【おゆうぎ会】	
9 月	牛乳 菓子	そばろ丼 酢の物 すまし汁	牛乳 ツナトースト 野菜のスープ
10 火	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11 水	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ゆかりおにぎり 浅漬け 鶏肉と野菜のスープ
12 木	牛乳 菓子	野菜うどん じゃがいものそばろ煮 ミニトマト	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
13 金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	中華炒めおにぎり 野菜のスープ
14 土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
16 月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
17 火	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ おひたし みそ汁	牛乳 みそポテト 野菜のスープ
18 水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ピラフ 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ かぼちゃのスープ	人参ごはん 野菜のスープ
19 木	牛乳 菓子	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 ミニトマト すまし汁	牛乳 コーンおにぎり 豚肉と野菜のスープ
20 金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のクリーム煮 野菜サラダ	軟飯 豚肉と野菜のスープ
21 土	牛乳 菓子	スパゲッティーナポリタン キャベツのスープ 果物	牛乳 チーズサンド 豚肉と野菜のスープ
23 月	牛乳 菓子	そばろ丼 酢の物 すまし汁	牛乳 ツナトースト 鶏肉と野菜のポトフ
24 火	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25 水	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26 木	牛乳 菓子	野菜うどん じゃがいものそばろ煮 ミニトマト	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
27 金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	青菜うどん 人参の甘煮
28 土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ



あつという間にこの時期になりましたね。  
 クリスマスに大掃除、年越しと、大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備やキッチンの大掃除など、こどもたちにお手伝いをしてもらうのよい機会です。  
 楽しくお手伝いができる、食欲にもつながり、普段よりももりもり食べてくれるかもしれません！



できるだけ食事のおてつだいを！！

冬休みは普段より親子で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掛けてみてはいかがでしょうか。買い物と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と、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。

～12月の旬の食材～

小松菜 ほうれん草 大根 白菜 かぶ ごぼう さといも みかん たら ぶり かに  
 ※冬が旬の根菜には、体をあたためる効果があります。鍋物やシチューなどのあたたかい料理で使用するのがおすすめです。

年越しそば

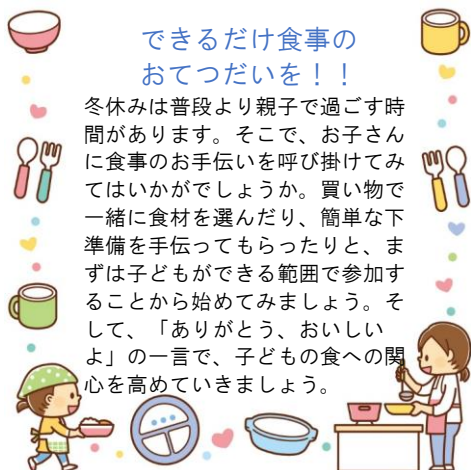
年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。保育園では、全体での最終当園日27日の午後おやつに、一足早く「年越しうどん」を提供します！



日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 スティック野菜 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	火	全粥 魚のステーキソース煮 おひたし みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
4	水	全粥 野菜のクリーム煮 キャベツのおひたし	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	金	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 かぶの柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	土	【おゆうぎ会】	
9	月	そばろがゆ 酢の物 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 さばのみそ煮 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	じゃこがゆ 浅漬け 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	木	野菜うどん じゃがいものそばろ煮 ミントマト	クイックブレッド牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	金	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 かぶのスープ	中華がゆ 野菜のスープ ミルク
14	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
16	月	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 スティック野菜 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	火	全粥 魚のステーキソース煮 おひたし みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
18	水	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉と野菜の煮物 ドレッシング和え かぼちゃスープ	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
19	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	金	全粥 野菜のクリーム煮 キャベツのおひたし	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	土	ミートスパゲティー キャベツのスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	月	そばろがゆ 酢の物 みそ汁	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 サバの味噌煮 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	木	野菜うどん じゃがいものそばろ煮 ミントマト	クイックブレッド牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	金	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 かぶのスープ	青菜うどん 人参の甘煮 ミルク
28	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク



あつという間にこの時期になりましたね。  
 クリスマスに大掃除、年越しと、大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備やキッチンの大掃除など、こどもたちにお手伝いをしてもらうのによい機会です。  
 楽しくお手伝いできると、食欲にもつながり、普段よりももりもり食べてくれるかもしれません！



できるだけ食事のおてつだいを！！

冬休みは普段より親子で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掛けてみてはいかがでしょうか。買い物と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と、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。

～12月の旬の食材～

小松菜 ほうれん草 大根 白菜 かぶ ごぼう さといも みかん たら ぶり かに  
 ※冬が旬の根菜には、体をあたためる効果があります。鍋物やシチューなどのあたたかい料理で使用するのがおすすめです。

年越しそば

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。保育園では、全体での最終当園日27日の午後おやつに、一足早く「年越しうどん」を提供します！

