



いよいよ師走。今年も残すところあとわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。12月は、冬至やクリスマス、年越しなど、おいしい行事が盛りだくさんですね♪生活リズムを整えて、元気の新年を迎えられるようにしましょう。

令和4年12月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	木	炒り玄米ごはん	高野豆腐の一口カツ 白菜とりんごのサラダ さつまいもみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	南瓜蒸しケーキ 牛乳
2	金	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん きゅうりの浅漬け 果物(みかん)	お菓子	かぐや姫 スキムミルク
3	土	発芽玄米ごはん	煮魚 ひじきの五目煮 きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え
5	月	発芽玄米ごはん	ほうれん草のキッシュ ツナもやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	スイートポテト 牛乳
6	火	炒り玄米ごはん	揚げじゃがのそぼろ煮 ほうれん草ごま和え 大根のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
7	水	きなこもち おにぎり	豚汁 塩昆布ときゅうりの浅漬け 果物(みかん)	牛乳	みだらし団子 バナナマフィン 牛乳
8	木	発芽玄米ごはん	鮭の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	ロールパン	チーズ芋もち スキムミルク
9	金	炒り玄米ごはん	ふくらハンバーグ 南瓜のごまサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	バナナドーナツ 牛乳
10	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 小松菜と竹輪のお浸し 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	りんごゼリー
12	月	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	コーンスコーン 牛乳
13	火	ロールパン	かぼちゃの卵グラタン きゃべつのサラダ えのきとわかめのスープ 果物(バナナ)	みかん缶	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳
14	水	炒り玄米ごはん	西京焼き 切干大根と糸昆布の煮物 きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	さつまいもクッキー スキムミルク
15	木	ポークカレー (発芽玄米)	コールスロー 豆腐ときこのスープ 果物(バナナ)	スキムミルク	ピザトースト 牛乳
16	金	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ インディアンサラダ 大根のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	南瓜ボーロ スキムミルク
17	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き 切干ツナサラダ 里芋のみそ汁 果物(りんご)	みかん缶	ふかし芋 スキムミルク
19	月	発芽玄米ごはん	鶏の照り焼き スパサラ きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ミルク寒天
20	火	チキンライス (発芽玄米)	ミートローフ ポテトツリー 《クリスマス会行事食》 ウィンナーの春雨スープ 果物(みかん)	食べるいりこ	いちごのケーキ 牛乳
21	水	炒り玄米ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ボンデ・ケイジョ スキムミルク
22	木	発芽玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ 豆腐サラダ さつまいもみそ汁 果物(みかん)	お菓子	南瓜のみだらし 牛乳
23	金	炒り玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 ふわふわ卵焼き ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
24	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ ほうれん草納豆和え 大根のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	ホワイトボンチ
26	月	発芽玄米ごはん	タンダーチキン マカロニサラダ 白菜のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	大学芋 牛乳
27	火	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ホットビスケット 牛乳
28	水	ツナそぼろ丼 (発芽玄米)	春雨の酢の物 ほうとう汁 果物(みかん)	牛乳	黒ゴマきな粉パウンドケーキ スキムミルク



冬至



冬至(とうじ)2022年12月22日(木)
1年の内で、最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。昔から「冬至に南瓜を食べると、風邪の予防になる」と言われており、「冬至」の日には、南瓜を食べたり、ゆず湯で温まる風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、「運を呼び込める」と言われています。れんこん・だいこん・みかんなど、「ん」のつく食べ物をご家庭で子どもたちと探してみましょう♪森のほいくえんでは、おやつに南瓜を練り込んだ南瓜のみだらし団子を提供します。



食育だより

おもちつき

12/7(水)におもちつき体験を行います。本物の「杵(きね)」と「臼(うす)」を使います♪減多に見ることがなくなった杵と臼に触れることも子どもたちにとって貴重な経験になると思います。体験では、蒸しただけのもち米、つきたてのおもち、いつも給食で食べてる発芽玄米ごはんの3種類の食べ比べも行います。これからおもちを食べる機会も増えるでしょう♪子どもがもちを食べる時は、のどに詰らないように小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるように、大人がそばにつき注意しましょう!!

