



令和5年度

12月の献立 盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
昼食	旬の食材 かぶ 大根 白菜 ほうれん草 ごぼう れんこん たら ぶり みかん りんご				シチュー わかめサラダ りんご	おにぎり うどん
15時					牛乳 オレンジ蒸しパン	麦茶 せんべい
昼食	4日(月) 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ 小松菜のみそ汁	5日(火) さばの竜田揚げ キャベツの おかか和え かぼちゃのみそ汁	6日(水) 〈完全給食〉 根菜カレー 春雨サラダ みかん	7日(木) 厚揚げの オイスター炒め チンゲン菜の スープ りんご	8日(金) ポトフ ごぼうサラダ バナナ	9日(土) 〈希望保育〉
15時	牛乳 ポテトもち	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ミニメロンパン	麦茶 ごへいもち	牛乳 せんべい	
昼食	11日(月) 鶏肉のさっぱり煮 かぶときゅうりの あえ物 ほうれん草の みそ汁	12日(火) 鮭のみそマヨ焼き コーンサラダ すまし汁	13日(水) 〈完全給食〉 スパゲティ ナポリタン 白菜のごま和え ミニゼリー	14日(木) 豆腐の中華煮 水菜のスープ りんご	15日(金) 肉じゃが すいとん汁 オレンジ	16日(土) 焼きそば スープ
15時	牛乳 スティック焼き芋	牛乳 ビスケット	麦茶 おにぎり	牛乳 じゃこトースト	牛乳 豆腐ドーナツ	麦茶 せんべい
昼食	18日(月) マカロニグラタン コンソメスープ りんご	19日(火) たらの煮つけ 大根サラダ さつま汁 バナナ	20日(水) クリスマス誕生会 〈完全給食〉 ビーフストロガノフ 三色サラダ クリスマスデザート	21日(木) 鮭のゆうあん焼き たきぎ和え にらのみそ汁	22日(金) かぼちゃの そぼろ煮 鉄たっぶりサラダ みかん 冬至	23日(土) 〈希望保育〉
15時	牛乳 きなこ棒	牛乳 せんべい	りんごジュース クリスマスケーキ	牛乳 みそもち	麦茶 おでん	
昼食	25日(月) 星のコロケ ブロッコリー 冬野菜の ミネストローネ オレンジ	26日(火) ぶり大根 さつまいもの 天ぷら ほうれん草の 磯和え	27日(水) 〈完全給食〉 白菜の あんかけご飯 ほうとう風 うどん汁 みかん	28日(木) お弁当の日 給食がありません お弁当を 持ってきてください	29日(金) 〈年末休み〉	30日(土) 〈年末休み〉
15時	牛乳 いちご蒸しパン	麦茶 おにぎり	麦茶 ラスク			

・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。 ・今月の平均栄養量は430kcal、1日の平均塩分量は1.9gです。

家庭でできる簡単食育

配膳・
かたづけをしよう



食への関心をはぐくむ上で大切なことのひとつが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。この時に正しいお皿の並べ方も伝えます。できるようにであれば、ごはんや汁ものをよそってもらうのもいいでしょう。食べ終わったら同様に食器を運んでもらい、両手がしっかり使えるようになったら食器洗いにもチャレンジしてみましょう。家族で過ごす時間が増える年末年始にいかがでしょうか。