



12月こんだて

令和4年 12月 1日

吉井北保育園

給食目標



冬野菜を食べましょう

日	曜	こんだてめい	お や つ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
1	木	ご飯 魚のおろしポン酢 厚揚げ煮 彩り和え じゃが芋のみそ汁 果物	焼きリンゴ	牛乳	石垣団子
2	金	ご飯 れんこんのはさみ揚げ もやしのナムル カブとシーチキン煮 豆腐のすまし汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	フレンチトースト
3	土	保育 参観 おにぎり 唐揚げ 卵焼き ブロccoli ウィンナー 野菜スープ 果物	バナナ	牛乳	蒸しパン
4	日				
5	月	ご飯 煮込みハンバーグ 焼き野菜 りんご酢和え けんちん汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	ごま団子
6	火	わかめ ご飯 ちゃんぽん シュウマイ 山吹和え 果物	人参蒸しパン	牛乳	さつま芋と りんごの春巻き
7	水	ご飯 魚のあんかけ レバーの甘辛煮 南瓜のみそ汁 果物	きな粉団子	牛乳	あんぱん
8	木	混ぜ ご飯 白菜と肉団子のクリーム煮 ほうれん草ソテー かきたま汁 果物	じゃが煮	牛乳	豆腐ドーナツ
9	金	ご飯 おでん 小松菜の和え物 えのきのすまし汁 果物	ホットケーキ	牛乳	焼きいも
10	土	ご飯 生姜焼き 千切りキャベツ じゃが芋煮 大根のみそ汁 果物	豆腐煮	牛乳	ぜんざい
11	日				
12	月	ゆかり ご飯 筑前煮 茶碗蒸し 魚のすまし汁 果物	南瓜グラッセ	牛乳	さつま芋コロケ
13	火	パン ミートスパゲティ グリーンサラダ チンゲン菜スープ 果物	ドライポテト	牛乳	切り干し大根の おにぎり
14	水	ご飯 魚の磯辺フライ カブのそぼろ煮 マカロニサラダ のっぺい汁 果物	きなこトースト	牛乳	オレンジと人参の 蒸しケーキ
15	木	麦ご飯 鶏の照り焼き 金平ごぼう 高野豆腐煮 豆乳シチュー 果物	こふき芋	牛乳	南瓜のみたらし団子
16	金	ご飯 すり身揚げ 白菜のおかか和え 野菜炒め 豚汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	アップルパイ
17	土	ご飯 肉じゃが 卵焼き 春雨スープ 果物	りんご煮	牛乳	そうめん汁
18	日				
19	月	ご飯 煮魚 豆腐煮 切り干し大根の煮物 さつま汁 果物	南瓜煮	牛乳	ピロシキ
20	火	雑穀 ご飯 干草焼き 水菜のゴマ和え 野菜うどん 果物	蒸しパン	牛乳	クリスマスケーキ (クッキング)
21	水	ご飯 魚の天ぷら チンゲン菜の和え物 ひじきの炒り煮 豆乳みそスープ 果物	人参グラッセ	牛乳	あんこパンケーキ
22	木	ご飯 ささみフライ 切り干し大根のゴマネーズ 昆布煮 団子汁 果物	卵焼き	牛乳	南瓜のいとこ煮
23	金	クリスマス 誕生会 チキンライス ポテトオムレツ 手羽元のから揚げ 野菜サラダ ポトフ 果物	マカロニあべかわ	ヤクルト	ツリー パンケーキ
24	土	ご飯 鶏の甘酢煮 三色和え 里芋煮 具だくさんみそ汁 果物	蒸し芋	牛乳	ラスク
25	日				
26	月	ご飯 魚の酢豚風 中華風酢の物 たまごスープ 果物	ごまトースト	牛乳	ベジタブル マフィン
27	火	パン グラタン りんごサラダ ミネストローネ 果物	こふき芋	牛乳	雑炊
28	水	ご飯 ビーフン 南瓜煮 水菜と大根のすまし汁 果物	高野豆腐煮	牛乳	人参蒸しパン



慌ただしくなる12月は子供たちの生活リズムが乱れやすくなります。早寝、早起き、食事時間をしっかりとるなど、意識して生活リズムを大切にするようにしましょう。

