



		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日						
未 満 児			1	麦入りごはん		2	雑穀入りごはん		3	麦入りごはん		4	麦入りごはん					
昼 食				小魚と野菜のかき揚げ、里芋と大豆の煮物、みそ汁(キャベツ)、オレンジ			厚揚げ豆腐のラスク風、ブロッコリーと白菜のツナ和え、あさりのクラムチャウダー、りんご			チーズインハンバーグ、すき昆布とじゃが芋のお煮つけ、豆腐みそ汁(ほうれん草)、りんご			赤魚とコンニャクの煮付け、小松菜と高野豆腐のごまマヨ和え、みそ汁(かぶ)、りんご					
午 後				スキムミルク、あんバターサンド			もち麦入りヒジキおにぎり、食べる煮干し、ハトムギ茶			牛乳、パウムクーヘン			スキムミルク、ころころパンプリン					
未 満 児	7	麦入りごはん		8	麦入りごはん		9	雑穀入りごはん		10	麦入りごはん		11	麦入りごはん				
昼 食		厚焼き卵(ねぎ)、ジャーマンポテト、納豆(ひじき)、みそ汁(白菜)、オレンジ		揚げサバの野菜あんかけ、卵の花炒め、ひっつみ汁(里芋)、りんご			大豆入りキーマカレー、ウインナー、かぼちゃとレーズンのヨーグルトサラダ、豆腐みそ汁(なめこ)、オレンジ			雑穀入り手作りシュウマイ、キャベツと竹輪のお煮つけ、みそ汁(大根)、りんご			サンマの生姜煮、ほうれん草のナムル、カリフラワーのクリームシチュー、りんご			冬野菜のカレーうどん、ヨーグルト、くだもの		
午 後		牛乳、人参ホットケーキ		ココアミルク、クリームチーズサンド			スキムミルク、栗と金時豆の蒸しパン			牛乳、南部せんべい <b>職員会議</b>			肉味噌スパゲッティー、ハトムギ茶			牛乳、おせんべい		
未 満 児	14	麦入りごはん		15	麦入りごはん		16	<b>おたんじょう会</b>		17	麦入りごはん		18	麦入りごはん		19		
昼 食		炒り卵、肉じゃがカレー風味、納豆(なめたけ)、みそ汁(かぶ)、りんご		鮭のもみじ焼き、根菜の鶏そぼろ煮、豆腐みそ汁(油揚げ)、りんご			ハヤシライス(雑穀入りごはん)、エビフライ、春雨の中華和え、清汁、フルーツサラダ			豚肉の生姜焼き、切り干し大根とヒジキのお煮つけ、みそ汁(じゃが芋)、オレンジ			サバの味噌煮、サラスバサラダ、芋の子汁、オレンジ			ケチャップスパゲッティー、ヨーグルト、くだもの		
午 後		牛乳、きな粉蒸しパン		ミロミルク、スイートポテト <b>保育士会議</b>			シリア、英字ビスケット			牛乳、小魚せんべい <b>給食検討会議</b>			スキムミルク、ピザトースト			牛乳、クラッカー		
未 満 児	21	麦入りごはん		22			23	雑穀入りごはん		24	麦入りごはん		25	<b>クリスマス会</b>		26		
昼 食		かに玉風卵焼き、かぼちゃと小豆の煮物、納豆(なめたけ)、みそ汁(キャベツ)、オレンジ <b>冬至</b>		<b>お弁当の日</b> (みそ汁)			焼き豆腐のすき焼き風、ほうれん草の海苔和え、みそ汁(大根)、オレンジ			ぶり大根、ブロッコリーとマカロニのサラダ、豆腐みそ汁(ワカメ)、りんご			クリスマスチキン、人参ピラフ、温野菜、カブのホワイトシチュー、りんごのゼリー			たっぷり野菜のひっつみ汁、ヨーグルト、くだもの		
午 後		スキムミルク、ゴマのスコーン		牛乳、おせんべい			スキムミルク、黒糖まんじゅう			牛乳、ふかし芋			おたのしみケーキ、ハトムギ茶			牛乳、おせんべい		
未 満 児	28	麦入りごはん		29			30			31								
昼 食		スクランブルエッグ、里芋と豚肉の甘辛煮、納豆(ひじき)、みそ汁(キャベツ)、りんご																
午 後		牛乳、おせんべい <b>保育納</b>																

**◇12月の目標 五味を意識して食べましょう**

素材そのもののおいしさを味わうことができるように調理を工夫します。子どもたちは、味に注目して食べることで「塩味」、「甘味」、「酸味」、「うま味」、「苦味」と様々な味があることに気づきます。脳をフル回転させて「五味」を意識し、食事に興味をもてるようにしましょう。