

12月の食事だよ!



社会福祉法人 大和善隣館

幼保連携型認定こども園 月津こども園

R5.12.1

寒くなる日が少しずつ増え、冬の訪れを感じます。

子ども達は毎日寒さにも負けず元気いっぱい遊んでいます。

12月は冬至やクリスマスメニューがあります。

今年もあと少しですが子ども達と楽しく過ごしていきたいと思
います。

♪カレーライス作ったよ♪



★ひまわり組の子ども達が献立～カレーライス作りまでを自
分達で行いました。まずは、材料を決め、JA あぐり
での買い物、そしてカレー作りがスタートしました。



★JA あぐりではお肉や野菜を選び、お金
も自分達で支払ってきました。
クッキング当日はお米ときや野菜の皮む
き、野菜切りもしっかりできて、とって
おいしいカレーが完成しました。たくさん
あったカレーライスがあっという間に空っ
ぽになりみんな大満足の給食でした。



★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2 歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～ 16.7g	1.5 未満
3～5 歳児	600kcal	15.0～ 30.0g	13.0～ 20.0g	1.6 未満
12月平均栄養量				
1～2 歳児	480kcal	18.8g	13.0g	1.5g
3～5 歳児	510kcal	20.2g	14.6g	1.6g



12月のこんだて



日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	金	お茶 せんべい	筑前煮 春雨のごま酢あえ みかん ☆	ミルク せんべい		野菜の旨煮 そぼろあん すまし汁
2	土	お茶 せんべい	チャーハン すまし汁	お茶 ビスケット		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
4	月	ヨーグルト	ひじき入り肉じゃが 切干しサラダ みかん ☆	ミルク せんべい		ひじき肉じゃが 野菜煮 味噌汁
5	火	ジョア	豚肉と大根の煮物 パナナ ブロッコリーの煮物 ☆	牛乳 チーズ蒸しパン		大根の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
6	水	牛乳 みかん	魚の立田揚げ 納豆あえ 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー		煮魚 野菜あん 味噌汁
7	木	お茶 チーズ	チキンカツ キャベツの即席漬け 豆腐スープ ☆	ミルク ビスケット		そぼろ煮 野菜の旨煮 豆腐スープ
8	金	りんごジュース	豚肉のしょうが焼き丼 春雨サラダ トマト ☆	牛乳 せんべい		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
9	土	お茶 せんべい	パン 野菜ジュース	お茶 せんべい		野菜雑炊 マッシュポテト
11	月	ヨーグルト	豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢あえ 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
12	火	バナナ ヨーグルト	さつまいもと青菜のクリーム煮 みかん ドレッシングサラダ ☆	ミルク クッキー	せんべい	さつまいもの甘煮 きゅうりあん 味噌汁
13	水	お茶 ポーロ	魚の味噌焼き きゅうりの昆布あえ 味噌汁 ☆	プリン		魚の味噌煮 野菜あん 味噌汁
14	木	牛乳 バナナ	味噌おでん チキンサラダ みかん ☆	お茶 しらすトースト		さつまいもの甘煮 味噌汁 スティック野菜
15	金	ジョア	ハヤシライス ツナサラダ チーズ ☆	お茶 せんべい		そぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
16	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	お茶 ウエハース		味噌雑炊 野菜あん
18	月	お茶 ポーロ	魚のカレー焼き キャベツのソテー 白菜スープ ☆	牛乳 ビスケット		煮魚 野菜の旨煮 白菜スープ
19	火	牛乳 バナナ	すき焼き煮 煮びたし みかん ☆	お茶 ウイナーマフィン		肉じゃが スティック野菜 すまし汁
20	水	ヨーグルトあえ	カレーライス コーンサラダ バナナ ☆	牛乳 クッキー	せんべい	じゃが芋旨煮 野菜あん 味噌汁
21	木	お茶 せんべい	鶏の唐揚げ スパサラダ コーンスープ ☆	牛乳 せんべい		野菜の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
22	金	お茶 ウエハース	かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉のソテー ちりじゃこサラダ ☆	お茶 ビスケット		かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 スティック野菜
23	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 マッシュポテト
25	月	ジョア	🎄クリスマスランチ🎄	クリスマスケーキ		そぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
26	火	ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き パナナ 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー		ひじき煮 スティック野菜 味噌汁
27	水	牛乳 バナナ	大根のそぼろ煮 キャベツのツナあえ みかん ☆	お茶 きなこおにぎり		大根のそぼろ煮 すまし汁 キャベツの旨煮
28	木	お茶 ポーロ	年越し肉どん ひじきのあえ物 チーズ	お茶 ビスケット		ひじき煮 野菜の旨煮 すまし汁



※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

