



2022,



## 献立表



田町保育園

日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 木	納豆ごはん わかめすまし汁 さばみそ煮 大根酢の物 チーズ グレープフルーツ	マリー	さつま芋リッツ 牛乳
2 金	わかめごはん ごぼうみそ汁 鶏肉とさつま芋甘酢がらめ 白菜なめたけ和え オレンジ	カルシウムせんべい	フルーツゼリー 牛乳
3 土	チャーハン風ごはん 豆腐しらすサラダ バナナ 牛乳	白い風船	菓子
4 日			
5 月	鶏ごぼうごはん そうめん汁 ちくわ磯辺揚げ 水菜コーン青しそ和え りんご	味しらべ	スイートポテト 牛乳
6 火	カレーライス レバーケチャップ炒め たまごサラダ みかん	五穀ビスケット	レモントースト 牛乳
7 水	ツナごはん かぼちゃみそ汁 高野豆腐肉詰め 小松菜たくあん和え グレープフルーツ	お野菜せんべい	さつま芋クラスク 牛乳
8 木	醤油ラーメン 揚げぎょうざ野菜あんかけ さつま芋サラダ バナナ 牛乳	白い風船	枝豆昆布おむすび
9 金	黒豆ごはん 団子汁 鮭コーンマヨ焼き チンゲン菜和え物 オレンジ	カルシウム ウエハース	フルーツ杏仁豆腐
10 土	(午前中保育) 簡単給食		
11 日			
12 月	ビビンバ丼 麩すまし汁 マカロニサラダ チーズ グレープフルーツ	ぱりんこ	さつま芋ホットケーキ 牛乳
13 火	ふりかけごはん 野菜スープ さつま芋コロケ そうめんサラダ オレンジ	マリー	手づくりポーロ 牛乳
14 水	麦ごはん 粕汁 あじゴマ焼き キャベツ酢の物 金時豆煮 りんご	星たべよ	さつま芋もち 牛乳
15 木	ホットドッグ さつま芋ポタージュ ひじきツナサラダ バナナ	カルシウムせんべい	きつねおむすび
16 金	刻み昆布ごはん さつま芋みそ汁 松風焼き 春雨サラダ みかん	白い風船	ブルーベリーヨーグルト 鉄ウエハース
17 土	(お弁当の日)		
18 日			
19 月	雑穀ごはん 白菜スープ ポークソテー 人参レーズンサラダ 粉ふき芋 バナナ	味しらべ	ポンデケーキヨ 牛乳
★20 火	赤飯 レタススープ 鶏から揚げ ブロッコリーサラダ 人参グラッセ みかん	マリー	カップケーキ 牛乳
21 水	高菜ごはん しめじみそ汁 千草焼き ほうれん草マヨ和え グレープフルーツ	お野菜せんべい	さつま芋あんトースト 牛乳
★22 木	ミックスピラフ シチュー トナカイハンバーグ かぼちゃサラダ ポテト りんご	カルシウム ウエハース	クリスマスクッキー ココア
23 金	麦ごはん たまごスープ さんま南蛮漬け キャベツごま和え オレンジ	ぱりんこ	ぶどうゼリー 牛乳
24 土	ナポリタン ささみサラダ バナナ 牛乳	白い風船	菓子
25 日			
★26 月	手巻き寿司(3未ちらし寿司) えのきすまし汁 焼き鮭 ほうれん草お浸し グレープフルーツ	カルシウムせんべい	野菜ポッキー 牛乳
27 火	きなこごはん おでん 小松菜ツナ和え りんご	味しらべ	チーズ蒸しパン 牛乳
28 水	そばろうどん レバーみそ煮 三色和え バナナ 牛乳	マリー	プリン
29 木	<span style="font-size: 2em; color: red;">( 年末休園日 )</span>		
30 金			
31 土			

\*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

\*3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



行事食	
★20日(火)	お誕生会
★22日(木)	クリスマス献立
★26日(月)	3上 手巻き寿司を作ろう

★風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、イベントが多く食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めに予防・回復で年末を乗り切りましょう☆



## 食育報告



★ 皆さんはこの4つの写真が何の食材か分かりますか？ ★



- ★11月にさくら組で食育を行いました。  
【食べ物のおなかの中を見よう】と題し色々な給食で使われている食材の断面を見て何の食材か答えてもらうクイズを行いました。
- ★最初は簡単なみかんやバナナなどの果物から始めだんだんと難しくして最後は水菜や白ネギの断面をみてもらいました。
- ★みんな大きな声で答えてくれて、果物の流れで玉ねぎの断面を見せると『りんご!!』と言っていましたが、切られる前の写真を見せると『たまねぎ!!』とすぐに正解をしていました。



ちなみに、上のクイズの答えは、左から順にみかん・さつまいも・たまねぎ・ごぼうでした。

