

# 12月の献立



**古志ひまわり保育園**  
 Tel : 23-1504 Fax : 23-1505  
 メールアドレス : koshi@h-himawari.net

\*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
先日の「どんぐりまつり」は大盛況で沢山のお客さんを迎えることができました。お疲れさまでした。年末に入り慌ただしくなるとお思います。保育園では、年末に向けて「クリスマス会」「餅つき会」と楽しいことが続きます。クリスマス献立は給食室からのプレゼント。只今何を作ろうか考えているところですが、楽しみにしててください。				1 ごはん 煮魚 小松菜のソテー みそ汁	2 ビビンバ すまし汁
				パン いりこ 牛乳	果物 昆布 お茶
4 ごはん 厚揚げの 柚子みそ焼き もやしのナムル すまし汁	5 大根めし 高野と大豆の煮物 アラメの炒め物 みそ汁	6 ごはん 魚のフライ 炒めなま酢 みそ汁	7 ごはん 五目きんぴら 里芋の煮物 みそ汁	8 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のナムル ワカメスープ	9 煮込みうどん ごぼうの煮物
塩おにぎり 野菜 お茶	焼きアップルパン 昆布 牛乳	きなご団子 いりこ 牛乳	大根菜のおにぎり 野菜 お茶	もちもち芋饅頭 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
11 ごはん 麻婆豆腐 もやしとキャベツの きのこ和え みそ汁	12 ごはん 魚のごま焼き 大根の煮物 長芋のみそ汁	13 ごはん 豚肉と大根のみそ煮 糸昆布の炒め物 とろろ汁	14 ごはん 焼き鯖と白葱の煮物 蒸しブロッコリー 冬野菜の ぽかぽかスープ	15 赤貝ごはん がんもと人参の煮物 キャベツの梅和え みそ汁	16 大根菜ごはん みそ汁
きなご天福 昆布 牛乳	ごま味噌おにぎり 野菜 お茶	パンの耳かりんどう 野菜 牛乳	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	ずいどん汁 お茶	果物 昆布 お茶
18 焼きそば ブロッコリーの 中華和え こんにゃく田楽 すまし汁	19 ごはん 高野の中華炒め ふるふき大根 みそ汁	20 ごはん 魚のねぎみそ焼き アラメの煮物 すまし汁	21 <b>クリスマス会</b> 献立はお楽しみに!! 	22 (冬至) ごはん イカと大根の煮物 白菜の煮浸し みそ汁	23 <b>天皇誕生日</b> 
酢飯おにぎり 野菜 お茶	黒豆おにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	がぼちゃ入り みたらし団子 いりこ・お茶		
25 ごはん 八宝菜 赤貝の煮付け すまし汁	26 大根菜ごはん 魚の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁	27 ごはん 厚揚げの甘酢炒め 黒豆の煮物 赤貝のみそ汁	28 (お餅つき会) お餅 ブロッコリーの おかか和え 鮭の粕汁 	<b>お弁当の日</b>  12/30~1/4 年末年始 	
大根の煮物 いりこ お茶	アラメおにぎり 野菜 お茶	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	パン 昆布 牛乳		

## 子どものお手伝い

大人が食事を作っていると「ぼくもする!!」「お母さん何してる?」とやってくることはありませんか? そんなときにちょっとお手伝いをしてもらいませんか!

気軽に取り入れられる「子どものお手伝い」の代表的なものは、「とる」「のぞく」「さわる」「まわす」「かう」「こねる」「むく」の作業の7つです。最初は失敗も多いので、週末など時間と心の余裕がある時に行ってみませんか。

### <お知らせ>

- ・21日(木) クリスマス会
- ・28日(木) 餅つき会
- ・29日(金) お弁当の日

### 年末年始のお休み

12月30日(土)~1月4日(木)

### <とる>

単純で簡単な作業をミニトマトなどのへたとり、枝から枝豆をとる、いちごのへたとりなど。「いっしょに料理をした」という喜びを親子で楽しみましょう。



### <のぞく>

食材の化学変化を親子で体験 煮えてきた鍋をのぞく、魚が焼けるグリルをのぞく…。「野菜がしんなりしてきた」「魚の色が変わった」大人にとって当たり前の変化も子どもは興味津々です。

### <さわる>

実際に触れて、感触をあげよう 野菜などの食材を見る、触ることで興味が出てきます。子どもが大きくなったら、「〇〇を冷蔵庫から出して!」っとお願いするのもよい経験ですよ。

### <まわす>

大きな作業を任せ工夫と自信に 野菜サラダを作るときに水切り器をまわしたり、割った卵をほぐす、混ぜる作業は単純で楽しく、子どもが大好きなお手伝いです。途中こぼれても大目に見てあげましょう。

### <かう>

何を買うのか伝え、見つけてもらう 子どもと一緒に買い物に行くとき、「〇〇はどこにあるかな?」と子どもと一緒に探してみませんか? 食材の名前を知る経験へとつながります。

### <こねる>

成形を任せ、料理の楽しさを 餃子や焼売、ハンバーグのタネをこねる。泥団子や粘土で遊ぶ子どもたちは、大人以上に楽しそうに作ってくれますよ。親子で一緒に作ると楽しさ倍増!!

### <むく>

単純なものから始め、ステップアップ 野菜の皮むき、すじとり、ピーラーむきなど「むく」作業には様々な種類があります。始めは手でむくところからスタートしてみませんか? とうもろこしの皮むき、みかんの皮むきも、単純でお願いしやすいお手伝いです。