



# 12月献立



2018年度12月予定献立表  
 ひまわり第2保育園  
 ＊献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p>早いもので年の瀬が近づいてきました。今年は、猛暑に加え災害が相次ぎ、食材の高騰に悩まされました。最近になってようやく野菜の値が下がり、冬野菜が手に入りやすくなりましたね。冬野菜には身体の中から温めてくれる働きがあります。また、ビタミンも多く含まれるので風邪もひきにくくなります。沢山食べて元気に過ごしたいですね。</p>					煮込みうどん さつまいもの煮物
					レーズンパン・果物・お茶
ごはん 豚肉の生姜炒め 昆布の煮物 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 青菜ともやしの浸し 春雨スープ	ごはん 煮魚 ごぼうの甘辛あえ 切り干し中華サラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げのマヨ味噌焼き あらめと大豆の煮物 けんちん汁	ごはん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	チキンライス すまし汁
3	4	5	6	7	8
大根のり巻き・昆布・お茶	みたらし団子・いりこ・牛乳	五平餅・すもも・お茶	ベーグル・いりこ・お茶	蒸し芋・昆布・お茶	玄米ベーグル・果物・お茶
ごはん 魚のにんにく風味焼き 柿なま酢 冬野菜のスープ	ごはん 八宝菜 煮豆 蒸しブロッコリー 味噌汁	里芋ごはん 厚揚げの煮物 大根のナムル 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 味噌汁	ごはん 高野の含め煮 キャベツの梅和え 豆乳シチュー	炊き込みご飯 味噌汁
10	11	12	13	14	15
梅おにぎり・すもも・お茶	黒ゴマ団子・いりこ・牛乳	きな粉大豆・果物・お茶	根菜のからあげ・昆布・お茶	すいとん汁・お茶	南瓜スティック・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ニラともやしのナムル すまし汁	ごはん 牛肉と蓮根の炒め物 白和え 味噌汁	ごはん いかと大根の煮物 ほうれん草の浸し 味噌汁	クリスマス会 	ごはん 厚揚げの中華煮 蓮根の煮物 大根スティック 味噌汁	梅じゃこごはん 具たくさん汁
17	18	19	20	21	22
さつまいも団子・いりこ・お茶	あらめおにぎり すもも・お茶	マカロニきな粉 蒸し人参・牛乳	給食・おやつは、 お楽しみに！！	焼き芋・昆布・お茶	玄米丸パン・果物・お茶
<b>振替休日</b>	ごはん 焼き魚 糸昆布の煮物 さつまいものごま和え 味噌汁	ごはん がんもの煮物 あらめの炒り煮 ブロッコリーののり和え 味噌汁	とりもち もやしのナムル 豚汁 みかん	ごはん 高野のそぼろ煮 干し大根の煮物 すまし汁	<b>お弁当の日</b> ＜おやつ＞ パン・果物・お茶 29
24	25	26	27	28	
	ごまじゃこおにぎり ・いりこ・お茶	ぜんざい・すもも・お茶	さつまいものバター焼き ・昆布・牛乳	おかかおにぎり ・いりこ・お茶	おにぎり 豚汁 ＜おやつ＞ パン・果物・お茶 1/5

## ～子どもたちのつぶやきの中から～



おやつが「さつまいものおにぎり」だったある日。  
 (H君) おにぎりのお皿をジーっとみて、  
 「このお芋、誰が掘ったの？」  
 おにぎりに入っているお芋を見つけ、芋ほりにつながったことに驚きました。ちなみに、家のお芋はH君とおばあちゃんが掘ったそうです。

20日 クリスマス会  
 27日 もちつき  
 29日 お弁当の日



30日から1月4日は年末年始の為、休園です。  
 保育始めは5日(土)です。給食もあります。

年長さんが毎日米とぎをしてクラスで炊いているのですが、この日は忘れてお散歩に。急ぎよくまさんがクラスで炊くことに。  
 (花澤)「今からお米とぎするよ～」  
 (子)「……？」(あれ、帰ってこないな。ん？田んぼにいる。)  
 なんと、稲を刈ろうと田んぼにいたではありませんか!!  
 米を研ぐ＝稲刈りに結び付いたことにビックリでした。年長さんの姿をよく見ている証拠ですね。

先月の献立に大根スティックを出しました。この日の大根は辛いものが多く、子どもたちも「から～い」と言いながら食べていました。  
 そんな中、Mちゃんが  
 「大根っていつ辛くなったの？」  
 ……う～ん、いつって言われると…答えに戸惑ってしまいました。



子どもたちは、食を通して五感で刺激を受け、成長しています。目で見る、味わう、音を聞く、触る、匂う…。一緒に食べる誰かがいる、味わって美味しいと感じる。「食べること」は、当たり前のように思いますが、その経験一つ一つの積み重ねが心を成長させる貴重な事です。せっかくのごはんを何も思わず食べるなんてもったいない。その料理の中に作った人の思いが詰まっています。食事をするのが、胃袋を満たすだけでなく、心も満たすことのできる食卓になることを願っています。

年末年始、長いお休みに入ります。子どもさんと食事を通して楽しく関わってみませんか？