

12月 献立表



～旬の食材～

ほうれん草 ブロッコリー
大根 かぶ 白菜
カリフラワー 里芋

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。



寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じているこの頃です。

今月はクリスマス会、もちつきと子どもたちがわくわくする献立を予定しています。もちつきは今年最後の行事です。子どもたちそれぞれが大きく、健やかに成長を感じながら楽しみたいと思います。つき手はさくら組の保護者さんです。よろしくお願いいたします！

金曜日		土曜日	
1	ごはん 厚揚げのごま味噌焼き 根菜サラダ すまし汁	2	チャーハン 塩スープ
	いもぜんざい 昆布 お茶		豆乳丸パン するめ お茶
8	大根菜ごはん 焼き魚 あらめの炒め煮 味噌汁	9	炊き込みごはん 味噌汁
	のりまき するめ お茶		南瓜パン 昆布 お茶
15	ごはん 高野豆腐の煮物 白菜とりんごのサラダ 豆乳シチュー	16	焼き海苔おにぎり 豚汁
	みたらし団子 するめ 牛乳		レーズンパン 昆布 お茶
22	冬至 ごはん 湯豆腐 ほうれん草のお浸し 根菜豚汁	23	チキンライス わかめスープ
	かぼちゃごまパン するめ 牛乳		ロールパン いりこ お茶
29	お弁当の日		*クリスマス会 21日はクリスマス会です。 給食・おやつの献立はお楽しみに！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
4	5	6	7
ごはん 春雨と豚肉の炒め物 れんこんごま和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル しょうがスープ	さつまいもごはん 魚と白ねぎの煮物 白和え 味噌汁	ごはん 炒り豆腐 青菜のお浸し すまし汁
さつまいももち するめ 牛乳	刻みこんぶおにぎり かぶの漬物 お茶	ポトフ 昆布 お茶	マカロニきなこ 果物 牛乳
11	12	13	14
ごはん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの海苔和え 味噌汁	里芋ごはん 魚の味噌煮 干し大根サラダ すまし汁	ごはん おでん 花野菜サラダ	ごはん 八宝菜 里芋和風サラダ 味噌汁
ごぼうのおにぎり 野菜 お茶	もちもち黒ごま するめ 牛乳	煮込みうどん 昆布 お茶	きなこおはぎ 果物 お茶
18	19	20	21
ごはん 魚のパン粉焼き 蒸しブロッコリー さつまいも煮 味噌汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの 酢味噌和え 中華スープ	ごはん 厚揚げのひき肉あんかけ ごぼうサラダ 味噌汁	クリスマス会
肉まん風蒸しパン するめ お茶	味噌スコーン 昆布 牛乳	きなこ団子 いりこ お茶	
25	26	27	28
ごはん すき焼き風煮 納豆サラダ 味噌汁	こすもす組食事公開 	ごはん 豆腐と鶏肉の味噌炒め 酢れんこん すまし汁	もちつき
夕やけおにぎり 野菜 お茶	さつまいもとりんごの重ね煮 昆布 牛乳	焼き海苔おにぎり するめ お茶	すいとん 昆布 お茶



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

大好きな家族、保育園のなかまやみんなと食べるとおいしい！と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。



先日のさんま焼きのようすです。自分たちで焼いたさんまをみんなで食べました！

今年度、久しぶりに食事公開を再開しました。保育園で大好きな家族と一緒にごはんを食べることができて、子どもたちはとても嬉しそうです。なかにはお母さん、お父さんの方をむいて見つめながら食べている子もいましたよ。

いつもよりもおいしく感じているのでしょうか、おかわりも進んでよく食べてくれています。

乳幼児期からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりのところが育ちます。

また、子どもと一緒に食事をする事で「おいしいね」「あったまるね」と食卓が家族のコミュニケーションの場となるでしょう。

さあ、家族一緒に食卓を囲みましょう！

