

2023年度



予定献立表



ひまわり第1保育園

天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。

★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6日 ☆たんぽぽ組食事公開および弁当の日☆ たんぽぽ組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。 15日 ☆芋煮会☆ 大鍋にさつまいも、里芋を入れた具たくさんの豚汁を園庭で作ります。 19日 ☆もも組食事公開 ☆全クラス給食です。 22日 ☆クリスマス会 ☆クリスマス献立です。お楽しみに！！ 27日 ☆餅つき ☆おやつで食べます。 29日 ☆弁当の日 ☆保育納めの日。保育を希望の方はお弁当の準備をお願いします。				1 ごはん 大根そぼろ煮 ブロッコリーナムル 味噌汁	2 カレーピラフ オニオンスープ
				麦入りポトフ風スープ お茶	焼き芋 いりこ・お茶
4 ごはん 焼き魚 もやし酢の物 冬野菜クリームスープ	5 ごはん 春巻 白菜お浸し ワカメスープ	6 たんぽぽ組 食事公開日 及び 弁当の日	7 ごはん ミニがんも煮物 ふうき大根 ごぼう汁	8 ごはん ★魚カリカリポテト焼き ほうれん草お浸し 味噌汁	9 鶏そぼろごはん 味噌汁
炊き込みおこわ 昆布・お茶	すいとん お茶	金時豆煮 するめ・お茶	黒ごま団子 野菜・お茶	お好み焼き お茶	小丸パン いりこ・お茶
11 ごはん 煮魚 キャベツ中華和え 味噌汁	12 ごはん 手羽元さっぱり煮 ほうれん草白和え すまし汁	13 里芋ごはん 魚の塩麴焼き カブの酢の物 味噌汁	14 ごはん レンコンつくね焼き 糸昆布炒め煮 野菜塩スープ	15 芋煮会 おにぎり 豚汁 みかん	16 鮭おにぎり 味噌汁
梅キュウ海苔巻き 昆布・お茶	味噌スコーン 野菜・牛乳	ぜんざい するめ・お茶	スイートポテト いりこ・牛乳	大豆いりこ 野菜・お茶	小丸パン 昆布・お茶
18 ごはん 麻婆豆腐 甘辛レンコン 大根中華スープ	19 もも組 食事公開日 	20 ごはん 厚揚げステーキ 里芋梅サラダ 味噌汁	21 ごはん 魚の竜田焼 もやしのナムル ジャガバター味噌汁	22 	23 五目おにぎり 味噌汁
コッパパン 果物・牛乳	青のりおにぎり するめ・お茶	ごぼうの唐揚げ いりこ・お茶	きなこおはぎ 昆布・お茶	小丸パン いりこ・お茶	
25 煮込みうどん 高野煮物 小松菜ナムル	26 ごはん 魚のにんにく風味焼き 大豆とキャベツのサラダ 味噌汁	27 もちつき会 ごはん 炒り鶏 ブロッコリーおかか和え ごま味噌汁	28 ごはん おでん 味噌汁	29 弁当の日 	30 正月休みは 12月30日から 1月4日までです。
焼のりおにぎり するめ・お茶	にゅうめん お茶	おもち 野菜・お茶	五平餅 昆布・お茶	小丸パン いりこ・お茶	



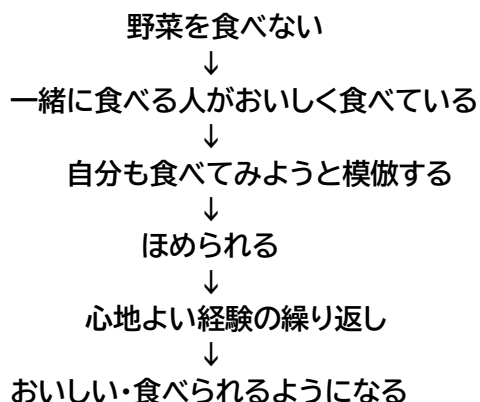
からだは
食べもので
できている

野菜を食べよう！！

野菜は、苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。離乳食では食べていたのに、食べなくなるのは味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように、大人の関わりが大切です。

旬の野菜 白菜 ほうれん草 大根 白ネギ
里芋 白カブ 小松菜 ブロッコリー レンコン

“野菜がおいしい”を育てる



野菜が大好きになる工夫

- ◎旬の野菜を食べる。
- 味も栄養価もよい。
- ◎生野菜より、茹でたり煮たりする。
- ◎星形やハートなど型抜きをして楽しく！！
- ◎だしをきかせて味付けは薄味で。
- ◎調理法を変えてみる。(炒める→揚げるなど)
- ◎味付けを変えてみる。
- ごまを使う、カレー味、マヨネーズやケチャップ味など少量使う。
- ◎家族一緒に食べる。【一番重要！！】
- ◎嫌いな野菜でも出し続ける。
- ◎無理強いしない。

12月の献立より

『大根のそぼろ煮』



【材料】
 大根500g 人参100g
 糸こんにゃく1/2パック 鶏ミンチ100g
 炒め油

醤油 酒 みりん 砂糖 各大さじ1

【作り方】

- ① 大根、人参は乱切りにする。糸コンは茹でて適当な長さに切る。
- ② 鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒める。色が変わったら、大根、人参を入れてさらに炒める。
- ③ ②の中にかぶるくらいの水を入れて、糸コンも入れて煮る。しばらく煮たら、調味料を入れて、大根や人参が柔らかくなるまで煮る。

*レンジで大根や人参を加熱しておくとき短になります。