



# 12がつのこんだてひょう

※ 青字は新作メニューです。

令和7年 中部保育所

月	火	水	木	金
1	2 もちつき会	3	4	5
ふかし芋 お茶	チーズ お茶	麩の青のリスナック お茶	煮豆 お茶	もちもちおから お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ キャベツの和え物 かぶのみそ汁	もち(2~5歳児) ごはん(0・1歳児) 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁/みかん	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー りんご	ごはん 魚の塩こうじ焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみぞかけ えのきのすまし汁	ごはん おでん ブロッコリーのごま和え 焼かれんこん
鮭おにぎり 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	チーズ五目おこわ 牛乳	ボン・デ・黒ごま 牛乳	炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳
8	9	10	11	12
カレークラッカー お茶	きな粉南瓜 お茶	みそスコーン お茶	人参プリツツ お茶	甘煮芋 お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の衣焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁/りんご	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじだれ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁	ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶのツナ和え 切干大根のみそ汁	ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 納豆和え わかめスープ/みかん
のりおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	牛じぐれおにぎり 牛乳
15	16	17	18 誕生会	19
きな粉マカロニ お茶	いちごヨーグルト お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	麩のココアラスク お茶	煮昆布 お茶
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁	ごはん とんとん天 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 小松菜のみそ汁	ごはん 鮭のグラタン グリーンサラダ きのこのしょうゆ焼き 春雨スープ	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ風ソース マカロニスープ りんご	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのじゃこ和え 煮豆 みかん
韓国風ごはん 牛乳	五平餅 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳	しそおにぎり 牛乳
22 冬至献立	23 弁当の日	24 クリスマス会	25	26
きな粉と人参のビスケット お茶	豆乳スープ お茶	いりこのごまがらめ お茶	麩の黒糖がらめ お茶	野菜クラッカー お茶
ごはん 鮭のザンギ 南瓜の煮物 ほうれん草のゆずポン和え 白菜のみそ汁 あたご梨		カレーピラフ/☆ピザ ローストチキン ☆エビフライ ボイル野菜 野菜スープ くだもの/☆シャンメリー	ごはん 魚のみぞマヨ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみ汁	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしの磯香和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ
豆腐めし お茶	真珠蒸し 牛乳	お楽しみクッキー 牛乳	里の味ごはん 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
29	<b>今日の目標</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬の味覚を楽しもう</li> <li>・食べ物の名前を知ろう (0~3歳児)</li> <li>・食べ物の名前や働きを知ろう (4~5歳児)</li> </ul>			
黒糖ビスケット お茶	<p>寒さがぐっと深まる季節ですね。冬ならではの食材（大根・白菜・れんこん・ブロッコリーなど）は体を温め、免疫力アップに効果的です。給食を通してたくさん味わいたいと思います。畑の冬野菜もぐんぐん大きくなっているので、クッキングをするのが待ち遠しいです。</p> <p>また、先月に引き続き、実物展示や食材カードを使って食べ物の名前を知らせたり、「しょくレンジャー」の劇を通して食べ物の働きや、バランス良く食べる大切さを伝えたりしていきたいと思います。</p>			
ごはん チキンごぼう 小松菜と切干大根のごま酢和え 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	<p>「秋の恵み」をたくさん味わいました</p>			



先月は、畑で収穫したさつま芋を使ってクッキングをしたり、所庭で焼き芋会・さんま焼きをしたりしました。今年も甘くて美味しい芋ができ、芋コロもち・芋ようかん・スイートポテトなどを作って楽みました。さんま焼きでは生のさんまに触れ、「ぬるぬるするね」「口が光ってる」と子どもたちです。きりん組とばんだ組は、さんま焼きの前日に、魚の人形を使って骨のとり方を知らせました。当日は苦戦しながらも、丸ごと一尾食べることに挑戦し、箸で上手に骨を取る姿がありましたよ。

<くりす組>芋コロもち



<うさぎ組>芋ようかん



<きりん組>スイートポテト



<さんま焼きの様子>

