

令和5年 12月

# 給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ	
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)		汁(白)
1	金	サンドイッチ	麦飯	五分づきご飯	マーマレード煮	畑の恵みサラダ	あおさのすまし汁	スイートポテトケーキ
2	土	ハヤシライス						
4	月	もも	麦飯	五分づきご飯	変わりローストチキン	人参しりしり	冬野菜のぼかぼかスープ	豆乳プリン
5	火	人参スティック	麦飯	赤米五分づきご飯	豚の生姜焼き	えのきとツナの煮浸し	具だくさん味噌汁	ポップコーン
6	水	バナナ	🍷 お弁当の日 🍷				ぜんざい	
7	木	マカロニきなこ	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚の煮付け	まめまめサラダ	吹雪汁	おかずパン
8	金	パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	肉みそスパゲティ	きのこのソテー	ニラ玉スープ	豆かりんとう
9	土	キーマカレー						
11	月	コンポート	麦飯	五分づきご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	ワカメスープ	野菜ブリッツ
12	火	さつまいものレモン煮	麦飯	もちきび五分づきご飯	魚の塩麴焼き	ひじきの煮物	大根の味噌汁	スナツ麩
13	水	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	レバーの甘辛煮	カラフルサラダ	野菜のクリームスープ	マーラーカオ
14	木	粉吹き芋	麦飯	雑穀五分づきご飯	高野豆腐の卵とじ	ほうれん草のごま和え	ビーガン味噌汁	玄米おにぎり
15	金	ゼリー	麦飯	五分づきご飯	冬野菜のかき揚げ	いとこ煮	長芋のふわふわ汁	苺のマフィン
16	土	そぼろ丼						
18	月	みかん	麦飯	五分づきご飯	カレーライス	マカロニサラダ	野菜スープ	チヂミ
19	火	パンケーキ	麦飯	黒米五分づきご飯	魚の竜田揚げ	人参とじゃこの炒め煮	豆乳味噌汁	ごまきなこクッキー
20	水	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	ぎせい豆腐	小松菜とひじきのオリーブあえ	むらくも汁	コーン蒸しパン
21	木	マカロニきなこ	麦飯	雑穀五分づきご飯	みそ焼肉	さきとときゅうりのごまサラダ	中華スープ	牛乳寒天
22	金	サンドイッチ	麦飯	五分づきご飯	シュクメルリ	ほうれん草のソテー	ミネストローネ	チーズケーキ
23	土	マーボー丼						
25	月	パイン	麦飯	五分づきご飯	洋風厚焼き卵	コールスロー	玉ねぎの味噌汁	のり塩ハッシュドポテト
26	火	人参スティック	麦飯	赤米五分づきご飯	魚の照り焼き	温野菜のチーズサラダ	マイルドコーンスープ	おにぎり
27	水	バナナ	🌈 ワクワク給食 🌈 2種類のおにぎり ハンバーグ 納豆和え かき玉スープ ゼリー				パフェ	
28	木	ゼリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	すき焼き風煮	大根サラダ	年越しうどん	お豆腐ドーナツ

※ 都合により、献立を変更する場合があります

牛乳 手作りおやつ



## ★ 12月の目標 ★

《 寒さに負けない強い体を作る為に食べよう 》



早いもので、今年が残すところ1か月となりました。12月は餅つきにクリスマス、年越しと行事もたくさんです。

元気に楽しく過ごせるように、手洗いうがいをしっかりを行い、体を温める食べ物を食べて体調管理には十分気をつけましょう。



## おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



6日(水)はお弁当の日です 🍷  
27日(水)はワクワク給食です 🌈  
12月生まれのお友達のリクエストメニューです。