



12月 食事だより



さつま芋で Let's クッキング！

10月に収穫したさつま芋で、各クラス、様々なクッキングを行いました。さつま芋を洗ったり、混ぜたり、潰したり、丸めたり。さつま芋ご飯は、お米を洗うところから行いました。真剣に取り組む姿や、完成した時の嬉しそうな姿がとても印象的でした。



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.11.28

旬の食材、れんこんに触れたよ

未満児組の子どもたちにも、旬の食材“れんこん”を知ってもらいたく、ちゅううりっぷ組に2・3節つながったれんこんを見せに行きました。不思議そうに転がしてみたり、匂いを嗅いだりする姿がありました。その後、つながった節をパキッと折って、楽しみました。りす、ひよこ組の子どもたちも薄く切ったれんこんの穴に指を入れたりなぞったりして思い思いに楽しみました。これからも様々な食材に触れ、食に興味をもち、食べる意欲を育んでいきたいと思います。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	520kcal	21.0g	14.6g	1.5g 未満
3~5歳児	582kcal	24.0g	18.0g	1.6g 未満
12月平均栄養量				
1~2歳児	500kcal	19.6g	15.9g	1.4g
3~5歳児	574kcal	22.9g	19.1g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	旬 食	午後のおやつ(全児)	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
		*主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー			
1	月	野菜ジュース	鶏肉の西京焼き 小松菜のお浸し かきたま汁	牛乳 クラッカー	小松菜のそぼろ煮 スティック野菜煮 わかめスープ
2	火	お茶せんべい	江戸っ子煮 チキンサラダ バナナ	カルビスピンドル	キャベツのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 味噌汁
3	水	お茶 ポーロ	ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ みかん	ヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 チンゲン菜のスープ
4	木	牛乳 オレンジ	魚のねぎ味噌焼き 小松菜の納豆和え のっつい汁	牛乳 きな粉トースト	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 すまし汁
5	金	お茶 ピスケット	煮込みハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁(白菜)	ミルクせんべい	鶏バーグ ひじきの旨煮 味噌汁
8	月	お茶 ウエハース	みそおでん トマトのコロコロサラダ バナナ	牛乳 りんご入り蒸しパン	大根のそぼろ煮 トマトの旨煮 味噌汁
9	火	ヨーグルト	ハ宝菜 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め トマト	牛乳 カロリーメイト 未満児:せんべい	白菜のそぼろ煮 じゃが芋の旨煮 トマトスープ
10	水	牛乳 バナナ	鶏の唐揚げ ほうれん草のツナ和え にら玉スープ	野菜ジュース クラッカー	ほうれん草のそぼろ煮 キャベツの旨煮 さつま芋スープ
11	木	お茶せんべい	魚のトマトチーズ焼き 塩もみ 味噌汁(大根)	牛乳 あんぱん	魚の野菜あん きゅうりの旨煮 味噌汁
12	金	お茶 ポーロ	そぼろあんかけ丼 マカロニサラダ みかん	ミルクココア ピスケット	そぼろあんかけ丼 小松菜の旨煮 味噌汁
13	土	お茶せんべい	おにぎり チーズ 野菜ジュース	お茶せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
15	月	牛乳 バナナ	豚肉のしょうが焼き 青のりポテト 味噌汁(きのこ)	牛乳せんべい	キャベツのそぼろ煮 マッシュポテト 味噌汁
16	火	ゼリー	白菜のクリーム煮 春巻き 和風サラダ	★牛乳たいやき	白菜のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
17	水	お茶 ピスケット	サーモンフライタルタル添え 春雨のごま酢あえ 味噌汁(キャベツ)	いちごババロア	さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
18	木	牛乳 みかん	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ バナナ	牛乳 ジャムサンド	大根のそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
19	金	お茶せんべい	大麦ごはんのカレーライス スパサラダ チーズ	牛乳ピスケット	肉じゃが キャベツの旨煮 すまし汁
20	土	お茶せんべい	パン ボイルワインナー 野菜ジュース	お茶せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
22	月	ヨーグルト	かぼちゃのいとこ煮 ボイルワインナー 豚汁	牛乳クラッカー	鶏バーグ かぼちゃの甘煮 味噌汁
23	火	牛乳 ポーロ	魚の塩焼き 切干大根のごま酢あえ 味噌汁(小松菜)	ジョア(以上児: +せんべい)	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
24	水	お茶 ウエハース	クリスマスランチメニュー♪ チキンライス ピザ ローストチキン 青菜スープ	牛乳 Xmas クッキー	豆腐のそぼろ煮 プロッコリーの旨煮 青菜スープ
25	木	牛乳 ピスケット	甘辛肉団子 れんこんのゴマネーズ和え 打ち豆汁	ヨーグルト和え	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜煮 味噌汁
26	金	お茶せんべい	年越し肉うどん ひじき入りチキンサラダ みかん	牛乳ピスケット	そぼろあんかけ丼 ひじきの旨煮 さつま芋の甘煮
27	土	お茶せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮