



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。



さつま芋パン

ひまわり



さつま芋
コロック

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、つながった節をバキッと折って、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、食べる意欲を育てていきたいと思います。



ちゅうりっぷ



たんぼぼ



ゆり



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)	昼 食 *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	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
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 パナナ	カルピスボンチ	キャベツのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 味噌汁
3	水	お茶 ボーロ	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 のっぺい汁	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 ビスケット	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 パナナ	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	八宝菜 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 いら玉スープ	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 ボーロ	そぼろあんかけ丼 マカロニサラダ みかん	ミルクココア ビスケット	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 ビスケット	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)	いちごパロア	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 パナナ	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 ビスケット	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 ボイルウインナー 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 ボイルウインナー 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 ボーロ	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 ブロッコリーの旨煮 青菜スープ
25	木	牛乳 ビスケット	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 ビスケット	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