

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 日				
2 月	豚肉と野菜の中華風炒め煮, コーンとツナのサラダ, スープ	ごはん	ヨーグルト和え	お茶
3 火	ツナと野菜のトマト風味, キャベツのおかか和え, みそ汁	ごはん	バナナ	お茶
4 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
5 木	和風ピラフ風まぜごはん, ほうれん草のお浸し, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
6 金	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン	牛乳
7 土	カレーうどん, りんごのコンポート	めん		
8 日				
9 月	すき煮, 磯香サラダ, みそ汁	ごはん	バナナ	牛乳
10 火	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ, オレンジ	ごはん	コッペパンサンド	牛乳
11 水	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
12 木	じゃがいものそぼろ煮, 納豆和え, スープ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
13 金	すき煮, きゅうりとみかんの和え物	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
14 土				
15 日				
16 月	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, りんごのコンポート	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
17 火	お弁当の日		スティックパン	牛乳
18 水	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	うどん	お茶
19 木	ミートボールと野菜のスープ煮, みかんときゅうりの和え物, ミニトマト	ごはん	ベーコンと玉ねぎの蒸しパン	野菜果汁
20 金	三色ごはん, もやしとほうれん草のお浸し, すまし汁, オレンジ	ごはん	ゼリー・バナナ	お茶
21 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん		
22 日				
23 月	ポークビーンズ, 小松菜のサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
24 火	鶏肉のクリーム煮, ブロッコリー, ミニトマト, ひとくちゼリー	ごはん	デコレーションケーキ	牛乳
25 水	じゃがいものマヨドレ焼, お浸し, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
26 木	鶏肉のすき煮, にんじんサラダ, バナナ	ごはん	うどん	お茶
27 金	ちゃんこ鍋, わかめごはん, みかん	ごはん	チーズ蒸しパン	牛乳
28 土	きつねうどん, バナナ	めん		
29 日				
30 月				
31 火				

冬至にゆず湯

12月21日は冬至です。一年で最も風の長さが短い日です。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いがあり、体の血行を良くし、冷えを和らげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時期、ゆず湯でしっかりと体を温めましょう。

献立作りの工夫

園の食事は、季節の旬を取り入れながら献立作りをしています。栄養バランスや彩り、子どもの食べやすさや味付けなど様々な事を考慮していますが、子どもの食べ具合、保育士からの情報、食べ残しの量などを見ながら反省点や改善点などを考え、次の献立作りにつなげています。おたよりに人気のあるレシピを載せていますので、ご家庭でも作ってみてください。聞いたことがあれば、遠慮なく調理員に声をかけてください☆