



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k e n e r g y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	金	ソースカツ丼 中華もやしサラダ	スキム ふかしいも	みかん	450	14.1	18.1	59.9	1.2
2	土	きつねうどん 煮物 果物	牛乳 せんべい	クッキー					
4	月	じゃがのそぼろ煮 カップ蒸し 清まし汁	スキム ホットケーキ	ビスケット	323	11.8	6.8	55.6	1.7
5	火	中華丼 いんげんとコーンのマヨ和え	スキム ビスケット	チーズ・他	379	10.5	12.4	59.6	1.0
6	水	春巻き わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	ヨーグルト	Caせんべい	527	25.1	15.5	85.7	2.3
7	木	鯖の味噌煮 ツナサラダ ラーメン汁	お茶 おはぎ	オレンジ	467	20.8	19.8	57.6	1.2
8	金	炊き込みご飯 うす揚げときゅうりのごま醤油和え 具たくさん汁	牛乳 あられ	スティックパン	400	15.0	13.3	80.1	1.9
9	土	チャーハン サラダ	牛乳 ビスケット	あられ					
11	月	揚げ餃子のあんかけ かぼちゃ煮 スープ餅	スキム 長崎カステラ	クラッカー	416	9.7	12.4	68.2	1.5
12	火	他人丼 ゆず大根 味噌汁	お茶 水ようかん	干しいも	486	20.0	19.9	60.0	1.5
13	水	大豆五目煮 豚しゃぶサラダ ニラ玉スープ	ゼリー	かりんとう	372	15.8	8.8	62.8	1.4
14	木	白身フライと★副食バイキング 団子スープ	牛乳 クロワッサン	棒ビスケット	600	23.5	23.4	70.2	2.0
15	金	カレーライス 海藻サラダ	スキムビスケット	バナナ	414	12.1	11.1	72.0	2.1
16	土	カツ丼 ナムル	牛乳 あられ	クッキー					
18	月	鶏の甘辛揚げ 小松菜と揚げ煮 清まし汁	スキム マカロニ安倍川	ビスケット	502	14.2	23.6	61.8	1.3
19	火	菜飯 豚の野菜巻きソテー スパサラダ 田舎汁	スキム 肉まん	チーズ・他	602	14.7	32.1	70.9	1.3
20	水	肉じゃがが煮 大豆もやしナムル	バナナ	クラッカー	424	12.8	14.8	65.2	0.9
21	木	ぶり大根 春雨の酢の物 豆乳汁	お茶 サラダ巻き	梅月せんべい	430	18.4	11.7	66.3	1.3
22	金	盛り皿 チキンライス から揚げ ブロッコリー みかん マカロニサラダ スープ	牛乳 サンタケーキ	せんべい	568	17.0	30.0	63.9	0.9
23	土	おにぎり 揚げ物 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
25	月	ハムコロッケ キャベツとうす揚げのごまドレ和え カニ入り卵スープ	スキム ジャムサンド	干しいも	595	22.0	25.0	71.0	2.0
26	火	ちらし寿司 芋煮 高野煮 ブロッコリー 清まし汁	お茶 きなこ団子	水ようかん	398	12.6	6.5	76.2	1.3
27	水	揚げ鶏の甘酢あん和え 大根サラダ 野菜スープ	ゼリー	ウエハース	416	14.5	16.0	53.2	1.7
28	木	年越しそば 未満児：年越しうどん 法菜と白菜のごま和え みかん	幼児りんごJ あられ	ビスケット	300	10.2	2.7	44.3	1.4

～クリスマス・おもちつき・冬至・年越しそば
12月ならではの食事を楽しみましょう！～

園では行事食や伝統料理を食べる機会をもうけています。家族や親しい人と食事をするのは喜びや安心感を与え、料理をより一層おいしく感じることに繋がります。是非、お家でも楽しい食事の時間を設けてくださいね。

12月の取り組みです。

- ◎さくらんぼ 0歳児
月齢の遅い子 好きな食べ物を自分で食べよう
月齢の早い子 スプーンですくって食べよう
- ◎さくらんぼ 1歳児
茶碗に手を添えて食べよう
- ◎さくら 最後まで足を床につけて食べよう
- ◎ちゅうりっぷ 机にひじをつかずに食べよう
- ◎ひまわり クッキングをして作ることを楽しもう
- ◎すみれ 昔ながらのおもちつきをして楽しもう
自分の体に必要な食べ物を知ろう



8日はもちつき！
昔は年末と言ったらもちつきをする家庭が多かったですが、今はなかなかする機会も減ってきました。
前日からもち米を洗い→浸水→当日に蒸す→つぶし→つく→丸める
昔ならではのやり方を実際に体験して楽しめます♪

★出前クッキング たこ焼き編

薄力粉200g 卵3個 牛乳20cc 水600cc だしの素少々

市販の便利なたこ焼き粉もあります。冷蔵庫の材料で作れるレシピです。牛乳が入ってふくらみます！



祭りで食べたよ！
パパが作った!!
ウイナーが沈んだ！



見た目の変化や、匂い、音など5感で感じることが出来るよう、たこ焼きを子ども達の目の前で作りました。たこではなくウイナー・ちくわ・チーズを入れました！いろんな中身で楽しむことが出来るのも、たこ焼きの楽しいポイントですね☆作る楽しさや、クッキングって楽しいと子ども達が感じてくれたら嬉しいですね。



〈水ようかん〉
冬のデザート！手軽に安く作れます。

市販の箱、3個分
水800cc 粉寒天6g 粉末の黒糖80g 上白糖90g
塩少々 こしあん500g

- ①鍋に寒天と水を入れて煮立たせ、寒天を溶かします。
- ②黒糖と砂糖を入れて完全に溶かし、隠し味の塩少々入れます。
- ③あんこを別のボールに出しておき、そのボールへ鍋で煮溶かした寒天液少しずつ入れ溶きほぐします。
- ④溶きほぐしたこしあんを鍋に戻し、少し火にかける。鍋の回りがフツフツしたら火を止める。
- ⑤粗熱をとって(へらを底にあてるようにかき混ぜる)、型に流し入れ、冷蔵庫で

・寒天は完全に沸騰させる
・熱いまま型に入れます