

12月の献立

平成30年12月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1日
主 菜 副 菜 汁 物						★おゆうぎ会★ 
1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
主 菜 副 菜 汁 物	豚肉の味噌漬け焼き ごま人参	親子煮 二色和え	たらのマヨネーズ焼き 春雨サラダ みかん キャベツ	ささみフライ 納豆和え	野菜のおからあんかけ 胡瓜のたたき バナナ もやし・卵	焼きそば わかめスープ バナナ
1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	ごはん クッキー せんべい・りんご	麦ごはん チーズキャッチ 南瓜団子	ごはん 卵ボーロ りんご蒸しパン	ごはん せんべい かりんとう	麦ごはん クラッカー 麦茶・粉ふき芋	焼きそば ウエハース せんべい
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
主 菜 副 菜 汁 物	高野豆腐の卵とし ブロッコリーお浸し	肉じゃが なめ茸納豆 胡瓜の酢の物 さつま芋・長ネギ	ポークカレー 大根サラダ バナナ	さんまの生姜焼き マカロニサラダ バナナ 大根・油揚	パンの日 クリームシチュー シーチキンサラダ みかん	豚カレーうどん バナナ
1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	ごはん コーンフレーク パイ菓子	麦ごはん バナナ オレンジゼリー	ポークカレー ビスケット メロンパン	ごはん チーズキャッチ 米粉のパンフキンパンケーキ	ロールパン 卵ボーロ 麦茶・カルシウムおにぎり	豚カレーうどん ウエハース クッキー
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
主 菜 副 菜 汁 物	春雨と挽肉の炒め物 南瓜サラダ	マーボー豆腐 パンサンスー	鮭焼き魚 ベーコンソテー みかん ほうれん草・油揚	お誕生会・クリスマス会 カレーピラフ 照り焼きチキン ブロッコリー・ミニトマト ポトフ プリンアラモード	五目卵焼き もやしナムル のり佃煮 大根・わかめ	味噌ラーメン バナナ
1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	ごはん せんべい 麦茶・ヨーグルト和え	麦ごはん ビスケット スタッフドエッグ ウエハース	ごはん コーンフレーク クッキー・チーズ	カレーピラフ バナナ クリスマスケーキ	ごはん クッキー ビスケット	味噌ラーメン ウエハース せんべい
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
主 菜 副 菜 汁 物	振替休日 チキンカレー ごぼうサラダ バナナ	炊き込みご飯 鶏から揚げ ブロッコリー・ミニトマト すまし汁(豆腐・長ねぎ)	たらのパン粉焼き ピーマン鶏味噌 バナナ じゃが芋・長ネギ	ちくわの天ぷら 納豆 みかん 豚汁	年末休暇 	年末休暇 
1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	チキンカレー ビスケット コーンフレーク	炊き込みご飯 チーズキャッチ ショートケーキ風	ごはん 卵ボーロ いちごジャムサンド	麦ごはん せんべい パイ菓子		

* おやつには牛乳又は麦茶がつけます

♪♪♪ 今月の予定献立 平均栄養価 ♪♪♪

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	465 kcal	17.8 g	14.2 g	1.6 g
3～5歳児	545 kcal	20.8 g	15.2 g	1.7 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

☆3～5歳児 … 昼食+午後のおやつ

12月はクリスマスやお正月休みなど、普段より親子で一緒に過ごす時間がありますね。そこでお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみてもいいでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な準備を手伝ってもらったり、まずは子どもができる範囲で参加することから始め「ありがとう、おいしいね。」の一言で子どもの食への関心を高めていきましょう。

