



江東区白河かもめ保育園
平成29年度12月(師走)献立

今月の目標
冬野菜を知る・日本の伝統食を知る

今月の食育活動

- 4日：チーズおかかおにぎり (星組)
- 7日：かぼちゃの話 (幼児・ひよこ組)
- 8日：かぼちゃの種取り (ひよこ組)
- 13・14日：お菓子の家作り (月組)
- 15日：味噌汁作り (花組)
- 21・22日：冬至の話 (幼児)

*1歳児クラスでは午前中、牛乳がです。
*行事、仕入れ、その他都合により献立を変更する事がありますのでご了承下さい。
* はクッキングメニューです。

日	月	火	水	木	金	土
予定		郷土食～「福岡県」 県花：梅の花 福岡県は、美味しいものがたくさんあります。天然ふく、明太子、海苔、果樹栽培ではいちごの「あまおう」が特に有名です。また、ラーメン、うどん、高菜、水炊き、もつ鍋などの福岡ならではの郷土料理も楽しめる「食の宝庫」です。屋台の舗数は日本一で、各地域で特色があり、カラフルなのれんを下げた屋台が並ぶ様子は、夜の街を彩ります。お祭りでは、日本三大祇園祭に数えられる「博多祇園山笠」や日本三大火祭りの一つである「大善寺玉垂宮の鬼夜」などがあり、ゴールデンウィークには、全国各地から毎年200万人以上が訪れる「博多どんたく」が開催されています。			1 2	
昼食	テーマ野菜～南瓜～ 南瓜は、ビタミンとミネラルが豊富な野菜です。皮膚や粘膜を保護、強化し、免疫力を高めてくれます。寒い冬は、かぼちゃを食べて風に負けない体づくりをしましょう！				<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 揚げ鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋と白菜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋と人参の煮物 若布と麩の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プチマフィン 牛乳
日	4	5	6	7	8	9
予定		郷土食「福岡県」・体育遊び			野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 胡瓜と若布の酢の物 なめこと大根の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 高菜ふりかけご飯 博多の水炊き 小松菜の有明海苔和え あまおうミルクゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおこわ ぼかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 蓮根のつくね焼き 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの柚子味噌焼き 南瓜の甘煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 かぶの甘酢漬 大根と油揚げの味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうどん 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜チヂミ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳
日	11	12	13	14	15	16
予定			かもめひろば		おもちゃ病院	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 南瓜マカロニグラタン フレンチサラダ お豆のスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の照り焼き 南瓜とひじきの和風サラダ かぶと油揚げの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 水菜とツナのポン酢和え 白花豆の甘煮 ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 白菜の塩昆布和え キャベツと厚揚げの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 揚げ鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え さつま芋と白菜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋と人参の煮物 若布と麩の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらす炒飯 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> おからバナナマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プチマフィン 牛乳
日	18	19	20	21	22	23
予定		郷土食「福岡県」		野菜の日		冬至献立・造形 天皇誕生日
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 胡瓜と若布の酢の物 なめこと大根の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 高菜ふりかけご飯 博多の水炊き 小松菜の有明海苔和え あまおうミルクゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおこわ ぼかほかおでん 胡瓜とたくあんのおかか和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 蓮根のつくね焼き 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜ご飯 かじきの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 金柑 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうどん 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜チヂミ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜白玉 乳児：パンプキンバター 玄米茶 	
日	25	26	27	28	保育納め	
予定	かもめの日・クリスマス献立・かもめひろば					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> カラフルピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ ミネストローネ 莓のぷるぷるゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の照り焼き 南瓜とひじきの和風サラダ かぶと油揚げの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 水菜とツナのポン酢和え 白花豆の甘煮 ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 白菜の塩昆布和え 若布とお麩の味噌汁 フルーツヨーグルト 	<p>【お餅について】</p> <p>お餅は日本の伝統的な食べ物です。食べ方やメニューを工夫する等、注意して美味しく頂きましょう。保育園でも幼児クラスでは1月に雑煮やお汁粉などで提供します。保育園で食べる前にぜひお家でも食べてみて下さい。</p> <p>【子どもと食べる時の注意点】</p> <p>①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べてるときに目を離さない。</p>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみおやつ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> おからバナナマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ミニワッフル 野菜ジュース 		