

# 献立予定表

R1.12月分

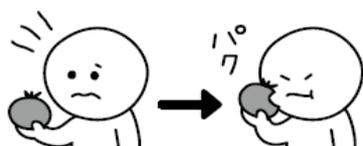
日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
2月	牛乳りんご	ハヤシライス ブロッコリー和風マヨ ネーズ 果物	牛乳 手作り丸ポー ロ	17火	お茶 かりかりいり こ	鮭とさつまいものかき揚 げ えのきのすまし汁	みかん チーズ クラッカー
3火	牛乳 クッキー	イカの甘辛煮 三色和え 果物	ヨーグルト せんべい	18水	牛乳 りんご	卵入りうの花 里芋と大根の味噌汁 果物	ミルク マーブル蒸し パン
4水	牛乳 ポーロ	揚げ出し豆腐の肉みそ あんかけ かき玉汁	ミルク 黒みつ団子	19木	牛乳 ポーロ	キャベツバーグ 野菜スープ 果物	牛乳 アメリカンドッ グ
5木	お茶 かりかりいり こ	豚肉の生姜焼き かぼちゃの味噌汁 果物	牛乳 さつまいものガ レット	20金	お茶 せんべい	ぶり大根 マセトアンサラダ	牛乳 ぜんざい
6金	お茶 せんべい	おでん きゅうりのたたき	お茶 酒まんじゅう	21土	牛乳 クッキー	ナポリタン コーンスープ	牛乳 ジャムパン
7土	牛乳 ウエハース	野菜たっぷりカレー うどん もやしときゅうりのナム ル	牛乳 クリームパン	23月	牛乳 クラッカー	骨つ子カレー マカロニサラダ	牛乳 アップルパン ケーキ
9月	牛乳 バナナ	白菜のクリーム煮 しらす干しの酢の物	ミルク カルシウムラ スク	24火	みかん チーズ	魚のピザ風 きのこスープ 果物	牛乳 スキム入り大 学芋
10火	牛乳 クラッカー	ぶりのみそマヨ焼き 春雨スープ 果物	お茶 じゃこと菜っ葉 のおにぎり	25水	牛乳 ウエハース	手羽元の唐揚げ アメリカンコーンスー プ	プリンアラ モード
11水	みかん チーズ	いそ煮 さつまい 果物	牛乳 レーズンクッ キー	26木	牛乳 りんご	すき焼き風煮 ワカメときゅうりの酢の 物	お茶 おかかおにぎ り
12木	牛乳 ポーロ	酢豚 レタスの中華風スープ	ミルク りんご かんぱん	27金	牛乳 ビスケット	五目野菜つくね なめこの味噌汁	ミルク ジャムサンド
13金	お茶 せんべい	かぼちゃのひき肉かけ 和風サラダ	牛乳 バナナチョコ レートケーキ	28土	お茶 せんべい	みそラーメン ブロッコリーのおかか 和え	牛乳 メロンパン
14土	フルーツ ムース	焼きそば わかめスープ みかん	牛乳 ミニあんぱん				
16月	牛乳 ビスケット	冬野菜カレー フルーツサラダ	お茶 焼きライス				

## わんぱくだより 12月号

「食」をテーマとした会話の大切さ

毎日の食卓は、「食育」の絶好の機会です。子どもと一緒に自然豊かな日本ならではの四季折々の食材に注目しながら、健康的な食生活を楽しみましょう。

食を楽しむ子どもに  
育てましょう



挑戦してみよう→おいしい!

五感を使って楽しく学びましょう!

じっくりみてみよう!

においをかいでみよう!

どんな色?  
どんなかた  
ち?



どんなにおい?



皮をむいて食べてみよう!

中身の袋をみんなにわけて。  
さあ、いただきます!

皮をむいたら、  
また皮が出て



嚙んだら汁がいつ  
はい出てきたね。  
どんな味?



音が聞こえる?