

1がつ しょくいくだより

12月 食育の様子

ぎんのすずほいくえん



みそ汁作り

食べ比べ (ほうれん草・小松菜)



切干大根作り

クリスマスケーキの飾り付け



今月の食育予定

- ★みそ汁作り きりん組
- ★おもちつき大会 全園児
- ★みそ作り (卒園記念品製作) きりん組

春の七草

お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという説があります。七草がゆに入れる七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。

6日のおやつは<七草ごはん>をだします。





こんだてひょう

ぎんのすずほいくえん

日	曜日	献立名	おやつ
6	金	ハヤシライス かいそうサラダ スープ やさいジュース	ぎゅうにゅう ななくさごはん
10	火	ごはん とうふハンバーグ オレンジ きりぼしだいこんに みそしる	ぎゅうにゅう ブルーノットケーキ
11	水	ごはん さげにんじんやき りんご レバーみそいため すまししる	ぎゅうにゅう えびピラフ
12	木	ごはん たんにん みかん ブロッコリーおかがあえ みそしる	ぎゅうにゅう さつまいもむしばん
13	金	ごはん マーボー豆腐 すまししる マカロニサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう メロンパン
16	月	ごはん とりにくりんごソース ひじきいため ミルクスープ オレンジ	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
17	火	ごはん かじきたつたあげ りんご にんじんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう サンドイッチ
18	水	さんしょくどん みかん なつとうあえ きのこしる	ぎゅうにゅう すいとん
19	木	ごはん とりにくパンこやき ゆかりあえ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう きなこだんご(マカロニ)
20	金	わかめごはん にくだんごスープ チーズサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう こんぶごはん
23	月	ごはん とうふちゅうかに スープ はるさめあえもの グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ココアホットケーキ
24	火	ごはん チキンカツレツ すのもの みそしる みかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
25	水	ごはん スペインふうオムレツ わふうマヨネーズあえ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ
26	木	ナン カレーライス だいこんサラダ りんご	ぎゅうにゅう ピザトースト
27	金	きつねうどん コーンサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう りんごケーキ
30	月	ごはん さばのみそに みかん いんげんごまあえ すまししる	ぎゅうにゅう おこのみやき
31	火	ごはん かにたま スープ ビーフンいため グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきうどん

※ 都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。