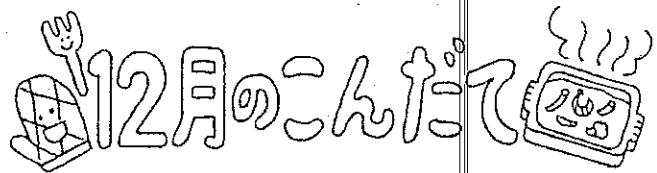




# 12月の献立予定

令和2年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	火	フルーツ	ごはん	みそ汁 チキンカツ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 りんごのコンポート
2	水	せんべい	//	カレー煮 ゆで卵 レタスサラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
3	木	ビスケット	//	ひつつみ汁 肉団子 切干大根の煮物 果物	牛乳 フライドポテト
4	金	ヨーグルト	//	ポトフ ハムピカタ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 ビスケット
5	土			クリスマスお遊戯会	
6	日				
7	月	あられ	ごはん	みそ汁 いり豆腐 納豆和え 果物	牛乳 せんべい
8	火	フルーツ	//	豚汁 卵焼き ひじきサラダ 果物	牛乳 きなこ揚げパン
9	水	せんべい	//	みそ汁 たらフライ ポテトサラダ 果物	牛乳 ふかしいも
10	木	ビスケット	//	わかめスープ つくね煮 きゃべつの和え物 果物	牛乳 アメリカンドック
11	金	ヨーグルト	//	みそ汁 ハムカツ ナポリタン 果物	牛乳 ビスケット
12	土				
13	日				
14	月	あられ	ごはん	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり 果物	牛乳 せんべい
15	火	フルーツ	//	ワンタンスープ 磯辺揚げ 春雨サラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
16	水	せんべい	//	みそ汁 おでん ブロッコリー 果物	牛乳 ドーナッツ
17	木	ビスケット	//	みそ汁 かつおの童田揚げ さつまいもサラダ 果物	牛乳 バナナ蒸しパン
18	金	ヨーグルト	//	すりみ汁 揚げギョーザ 青菜の和え物 果物	牛乳 ビスケット
19	土				
20	日				
21	月	あられ	ごはん	みそ汁 肉じゃが わかめの和え物 ふりかけ 果物	牛乳 せんべい
22	火	フルーツ	//	筍とかいわれのスープ かに玉 もやしナムル 果物	牛乳 きなこ団子
23	水	せんべい	//	みそ汁 さばのみりん焼き 大根サラダ 果物	牛乳 お好み焼き
24	木	ビスケット	//	クリスマスお誕生会(お弁当がいない日)	ジュース ケーキ
25	金	ヨーグルト	//	にら卵汁 麻婆豆腐 コーンサラダ 果物	牛乳 ビスケット
26	土				
27	日				
28	月	あられ	ごはん	白菜のシチュー ゆで卵 ブロッコリー 果物	ヨーグルト
29	火				
30	水				
31	木				



お弁当のいない日 12月24日(木)

おはしは忘れずに持って来て下さいね。

## 手軽に食べられる「みかん」の魅力

みかんは手で皮をむくだけで、手軽に食べられる果物です。皮をむく動きは、引っ張ったりちぎったりと指先の運動にもなり、「自分でむけた!」という成功体験にもつながります。“皮の器で作るみかん寒天”は、見た目もかわいらしく子どもにも大人気です。

みかんを皮のまま上を1/3切り、スプーンで中身をかき出し、ざるでこした果汁で寒天液を作り、皮の器に流し込みます。それから冷やして固めましょう。みかんに含まれるビタミンCはかぜ予防に、食物繊維は便秘への効果も期待されます。

