

2023年12月 給食献立予定表(うめ・いちょう・すぎ) 大森保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1	(2)
午前 おやつ	 ※ ○印はご飯のいない日です。 ※ 都合により献立を変更する場合があります。 ※ ★印のついているところは手作りおやつです。 ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。				・チーズおかき・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食					・ひき肉カレー ・ツナサラダ ・ブロッコリー ・フルーツ	・照り焼きチキンサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ					・せんべい・ミルク	・せんべい・お茶
日付	4	5	6	(7)	8	(9)
午前 おやつ	・ビスケット・お茶	・ハッピーターン・お茶	・ビスコ・お茶	・海老の華・お茶	・塩せんべい・お茶	・クッキー・お茶
昼 食	・スペイン風オムレツ ・キャベツのおかか和え ・ブロッコリー ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・れんこんハンバーグ ・切干大根煮 ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・白身魚のフライ ・もやしナムル ・トマト ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・ミートソーススパゲッティ ・コロコロスープ ・フルーツヨーグルト	・さんまのみぞれ煮 ・野菜のおかか和え ・ブロッコリー ・油揚げと豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・タコライス ・フルーツ
午後 おやつ	・ぱりんこ・牛乳	・ソファール・お茶	・ばかうけ・ミルク	・ムーンライト・牛乳	・焼きもち・お茶	・せんべい・お茶
日付	11	12	13	14	15	(16)
午前 おやつ	・揚げ一番・お茶	・せんべい・お茶	・クッキー・お茶	・白い風船・お茶	・のりせんべい・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食	・焼魚(さば) ・筑前煮 ・トマト ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・とんぶりチキン ・大根サラダ ・トマト ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・赤魚の西京焼き ・ほうれん草の白和え ・トマト ・豆腐としいたけの味噌汁 ・フルーツ	・焼肉風炒め ・ポテトサラダ ・ブロッコリー ・野菜スープ ・フルーツ	・きのこのハヤシライス ・パリパリ麺サラダ ・トマト ・ブロッコリー ・フルーツ	・煮込みうどん ・フルーツ
午後 おやつ	・フルーツ・ミルク	★マシュマロバー・お茶	・雪の宿・牛乳	・ソファール・お茶	・ロアヌ・りんごジュース	・せんべい・お茶
日付	18	19	20	21	(22)	(23)
午前 おやつ	・ムーンライト・お茶	・チーズキャッチ・お茶	・サブレ・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・梅の香巻・お茶	・クッキー・お茶
昼 食	・白菜のクリーム煮 ・ミートボール ・コーン納豆 ・フルーツ	・豆腐の小判焼き ・ひじきの炒り煮 ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・オムレツ ・野菜ソテー ・しらす干しのしぐれ煮 ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・トマト ・わかめスープ ・フルーツ	☆おたのしみ☆ 	・焼きそば ・フルーツ
午後 おやつ	・フルーツ・ミルク	・りんごゼリー・お茶	・ぼたぼた焼き・牛乳	★蒸しパン・牛乳	・原宿ドック・牛乳	・せんべい・お茶
日付	25	26	27	28	29	(30)
午前 おやつ	・塩せんべい・お茶	・ハッピーターン・お茶	★二色もち・お茶	・クッキー・お茶	・せんべい・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食	・鮭の黄金焼き ・白菜のおかか和え ・かぼちゃの甘煮 ・油揚げの味噌汁 ・フルーツ	・変わりカツ ・和風サラスパサラダ ・トマト ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・カレーライス ・フルーツ盛り合わせ	・親子煮 ・マカロニサラダ ・ブロッコリー ・白菜の味噌汁 ・フルーツ	・照り焼きチキン ・野菜サラダ ・ブロッコリー ・コンソメスープ ・フルーツ	・ハンバーグサンド ・フルーツ
午後 おやつ	・バウムクーヘン・牛乳	★焼き芋・ミルク	・カルシウムせん・お茶	・フルーツ・お茶	・源氏パイ・牛乳	・せんべい・お茶

今月の目標「食事マナーに気を付けよう！」

今年も瞬く間に過ぎあつという間に年内最後の月となりました。12月はクリスマスや大晦日など行事がたくさんあり、楽しみが多い月です。しかし、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。旬の食材を沢山食べ、免疫力を高めて感染対策をしましょう！

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつか
ないようにクッ
ションなどを入
れても
イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

