



12月

食事だより



令和4年12月1日
矢田野こども園

朝夕の寒さが厳しくなってきて、本格的な冬の季節がやってきました。
今年ももうあと一ヶ月。慌ただしい日々と思いますが、しっかりと栄養、睡眠、休息
をとって健康に一年を締めくくりたいですね。



～こども園での食事の様子～



4、5月と比べると食べる量も増えて、スピードも早くなり、苦手なおかずも頑張って食べられるよう
になりました。子どもたちの成長を感じることができます。

ひよこ

スプーンや手づかみ食べを駆使して、
自分で食べようと頑張っています。



うさぎ

落ち着いて食事に集中できるようになり、
食事量も増えてきました。



あか

担任の声掛けで、少しずつ食事のマナーにも気
をつけるようになってきました。



もも

箸やスプーンの使い方が上手になり、弁当箱の
ごはん粒やおかずの食べ残しが減りました。



き

食事前には食材カードを使い、みんなで
おかずの材料が何かを話し合います。



あお

小学校に向けて、給食を20分間で食べら
れるように練習しています。





12月 献立表



R4年12月1日 矢田野こども園



日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1木	お茶 ビスケット	ごはん	ホイコーロー わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 クラッカー		豚肉 カニかまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	米 ビスケット ごま油 クラッカー	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン わかめ きゅうり かぼちゃ
2金	お茶 チーズ	ごはん	江戸っ子煮 パンサンスー トマト	お茶 せんべい		チーズ 大豆 牛肉 車麩 高野豆腐 ハム たまご	米 しらたき 春雨 ごま油 せんべい	にんじん たけのこ 昆布 きゅうり トマト
3土	発表会							
5月	お茶 ビスケット	きなこごはん	魚の煮付け ほうれん草の納豆あえ 豚汁	牛乳 せんべい		きな粉 魚 納豆 削り節 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	米 ビスケット せんべい	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ
6火	ヨーグルト	ごはん	ヒレカツ パンプキンサラダ 白菜スープ	牛乳 食パン	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト 豚ヒレ肉 ハム たまご はんぺん 牛乳	米 小麦粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ 食パン	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん 白菜
7水	お茶 せんべい	パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 トマト 糸きりわかめサラダ	牛乳 ビスケット		鶏むね肉 牛乳 生クリーム	パン せんべい さつまいも 小麦粉 バター ごま油 ビスケット	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 コーン 糸きりわかめ レタス きゅうり みかん缶 トマト
8木	お茶 オレンジ	わかめごはん	ちくぜん煮 春雨サラダ パナナ	牛乳 じゃがいも煮	牛乳 じゃがバター	鶏もも肉 かまぼこ ハム 牛乳	米 しらたき さといも 春雨 ごま油 じゃがいも バター	わかめ ごぼう にんじん 蓮根 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし パナナ
9金	お茶 ウエハース	ごはん	ひじき入り肉じゃが りんご 切り干し大根のゴマネーズあえ	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	豚肉 ハム 牛乳	米 ウエハース じゃがいも しらたき マヨネーズ クラッカー	ひじき にんじん 玉ねぎ いんげん 切り干し大根 きゅうり コーン りんご
10土	お茶 せんべい	スパゲティ	スパゲッティイタリアン チーズ 味付小魚			合いびき肉 ハム チーズ 味付小魚	スパゲティ せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン
12月	ヨーグルト	ごはん	チキンポトフ マカロニサラダ みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳もち	ヨーグルト 鶏もも肉 ハム たまご 牛乳 豆乳 きな粉	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ ビスケット 片栗粉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ きゅうり コーン みかん
13火	お茶 ビスケット	ごはん	煮込みハンバーグ 粉ふきいも チンゲン菜スープ	牛乳 せんべい 食べる小魚		合いびき肉 牛乳 たまご 味付小魚	米 ビスケット パン粉 じゃがいも オリーブ油 せんべい	玉ねぎ しめじ にんじん チンゲン菜 コーン
14水	お茶 オレンジ	ゆかりごはん	魚のカレー揚げ 小松菜のごま浸し 味噌汁	牛乳 クラッカー	ジョア クラッカー	魚 油揚げ 味噌 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 さつまいも ジョア クラッカー	オレンジ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのき
15木	お茶 ポーロ	ごはん	すきやき煮 れんこんのゴマネーズあえ パナナ	牛乳 手作りマフィン		牛肉 焼き豆腐 かまぼこ ハム 牛乳 たまご	米 ポーロ しらたき 車麩 マヨネーズ バター ホットケーキミックス	ねぎ たけのこ にんじん 蓮根 きゅうり パナナ
16金	お茶 せんべい	ごまにぎり	味噌おでん チキンサラダ トマト	牛乳 カンパン		ちくわ 油揚げ 味噌 鶏むね肉 牛乳	米 せんべい さといも 車麩 マヨネーズ 乾パン	大根 にんじん 昆布 キャベツ きゅうり セロリ りんご トマト
17土	お茶 ビスケット	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ビスケット	
19月	お茶 カミカミ昆布	食パン	ボークシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 せんべい		豚肉 生クリーム ツナ 牛乳	食パン じゃがいも 米粉 マヨネーズ せんべい	昆布 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご
20火	お茶 ウエハース	ごはん	魚の立田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁	ヨーグルト		魚 かまぼこ 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	米 ウエハース 片栗粉 大豆油 じゃがいも ビスケット	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん ねぎ
21水	野菜ジュース	ドリア	ミートドリア 鶏のから揚げ 温野菜 コンソメスープ	牛乳 ウエハース	のむヨーグルト ウエハース	合いびき肉 チーズ 牛乳 鶏むね肉 たまご ベーコン	米 野菜ジュース バター 片栗粉 大豆油 じゃがいも のむヨーグルト ウエハース	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ブロッコリー
22木	お茶 ビスケット	カレーライス	ビーフカレーシチュー アニマルチーズ ドレッシングサラダ	お茶 クラッカー	くだものゼリー	牛肉 ヨーグルト たまご ごま油 チーズ	米 ビスケット じゃがいも 小麦粉 ゼリー クラッカー	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり レタス みかん缶 わかめ
23金	お茶 パナナ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの即席漬 揚げ大豆の小魚からめ (うさぎのみ煮豆)	りんごジュース クリスマスケーキ		鶏ひき肉 大豆 かえり干し 油揚げ	米 大豆油 リンゴジュース ケーキ	しょうが かぼちゃ いんげん にんじん キャベツ きゅうり 昆布
24土	お茶 せんべい	うどん	カレーうどん チーズ 味付小魚			豚肉 チーズ 味付小魚	うどん せんべい	にんじん ねぎ 玉ねぎ
26月	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ コロコロスープ	牛乳 さつまいも煮	牛乳 ふかし芋	鶏むね肉 ちくわ 牛乳	米 せんべい さつまいも 大豆油 マーマレード じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	きゅうり キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ こねぎ
27火	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	お茶 せんべい		木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シューマイ ハム	米 ビスケット 片栗粉 ごま油 せんべい	ねぎ しょうが ピーマン にんじん ほうれん草 もやし
28水	お茶 ポーロ	チャーハン	五日チャーハン チョレギサラダ 中華スープ	お茶 ビスケット		豚ひき肉 たまご ベーコン	米 ポーロ ごま油 春雨 ビスケット	玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ レタス きゅうり のり チンゲン菜 たけのこ しいたけ
29木	お茶 ウエハース	うどん	年越し肉うどん みかん きゅうりとカニカマの酢の物	お茶 クラッカー		牛肉 かまぼこ カニかまぼこ	うどん ウエハース クラッカー	ねぎ にんじん わかめ きゅうり もやし みかん

※お楽しみランチ 12月21日(水) あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。
28日(水)・29日(木)は主食(チャーハン、うどん)がです。
※箸は忘れず持たせてください!!

