



よていこんだてひょう

3歳以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
午前	<p>今月から年長・ふじ組さん希望のメニューを献立の中に取り入れています。 12月はインコグループの希望献立です。 (インコグループメンバー)よしたつ君・あさひ君・あらた君・あゆさん・るあさん (メニュー) 海老マヨ…5日(水) 南瓜ポターージュ…18日(火)</p> <p>～いわさきこども園人気レシピ★かんたん南瓜ポターージュ～ (材料) 南瓜200g シチューミクス100～130g 牛乳200cc バター、パセリ粉、生クリーム各少々 (作り方)レンジで柔らかくした南瓜をさらに小さくカットして水と一緒に鍋に入れて煮る。火を止めてシチュー粉を加えよく溶かす。牛乳も加えてさらに煮込む。最後に少量のバターも入れて溶かし、食べる直前に生クリームとパセリ粉をさつと浮かせば出来上がり。分量はお好みで増減してもOkです。</p>					1 幼児牛乳
昼食						もやしの味噌汁 鯖のおかか煮 デザート 小松菜とコーンのサラダ
午後						幼児牛乳 せんべい
	3	4	5	6	7	8
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	ワンタンスープ 塩鮭の焼魚 ほうれん草と人参の胡麻和え ヤクルト	ハッシュドポーク シーチキンサラダ りんごジュース	ふりかけ 根菜汁 海老マヨ おかか和え りんご	しらすふりかけ 白菜の味噌汁 筑前煮 みかんゼリー	納豆 えのきの味噌汁 ぶた大根 パイン缶	うどん入りすまし汁 味付海苔 じゃが芋のそぼろ煮 デザート
午後	牛乳 源氏パイ	幼児牛乳 サラダせんべい	牛乳 英字ビスケット	お茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 小魚アーモンドせんべい	幼児牛乳 せんべい
	10	11	12	13	14	15
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	肉だんごのカレー鍋風 ししゃもかんろ煮 うまっこりー すりおろしりんごゼリー	ふりかけ かぶの味噌汁 おとうふしゅうまい 海苔和え ヨーグルト	中華スープ ほっけの焼魚 ポテトサラダ ホワイトミニー	ポークカレー 春雨サラダ ヤクルトLT400	小魚佃煮 なめこの味噌汁 インド煮 バナナ	わかめの味噌汁 肉だんごの野菜あんかけ デザート
午後	牛乳 クッキー	お茶 白玉きな粉だんご	幼児牛乳 バウムクーヘン	牛乳 かがみせんべい	フルーツゼリー おととと	幼児牛乳 せんべい
	17	18	19	20	21	22
午前	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	うどん入りすまし汁 海苔佃煮 海老カツ フレンチサラダ ヤクルト	しそ昆布 南瓜のポターージュ 肉と野菜炒め みかん缶	長芋の味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草とじゃこのかわり和え ミニ青りんごゼリー	誕生会・クリスマス おたのしみ バイキング (ご飯のいらない日)	挽肉カレー 和風サラダ 野菜ジュース	ふりかけ さつま芋の味噌汁 ひじき入り卵焼き 彩りおひたし デザート
午後	幼児牛乳 ハーベスト	おやつラーメン	幼児牛乳 ばかうけせんべい	アンパンマンデザート 塩せんべい	幼児牛乳 ござかなせんべい	幼児牛乳 せんべい
	24	25	26	27	28	29
午前	振替休日 	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食		鮭フレーク かきたま汁 ナゲット 野菜とパスタのケチャップ炒め コンポート	大根と青菜の味噌汁 さんま煮魚 南瓜煮 グレープフルーツ	カレー納豆 中華スープ 畑のミートローフ ブロッコリー バナナ	シーチキンふりかけ すまし汁 さつま芋と鶏肉の揚げ煮 みかん	ふりかけ 白玉麩の味噌汁 焼魚 おひたし デザート
午後		幼児牛乳 黒糖ミルクせんべい	げんきヨーグルト 白いふうせん	幼児牛乳 クッキー	幼児牛乳 ぼたぼた焼き	フルーツジュース せんべい
午前	31 幼児牛乳	これからますます寒さが厳しくなり、温かいものが美味しく感じる季節です。 鍋やシチューや煮込み料理などは、体が温まるだけでなく、旬の野菜をたくさん食べることが出来るメニューです。白菜、大根、かぶなどの根菜類をはじめ、小松菜、ねぎ、ほうれん草、カリフラワーなど、夏に比べて栄養価が高くなる冬野菜は、消化に良く、ビタミンも豊富、体を温める効果が大いなのが特徴です。旬の野菜をたくさん食べて風邪に負けない体を作りましょう。				
昼食	シーチキンカレー マカロニサラダ デザート					
午後	フルーツジュース せんべい					

