

*はセンター調理、○は園での調理、☆はらいおん組のリクエストメニューです。

| 月 | 10 | 24 | 火 | 11 | 25 | 水 | 12 | 26 | 木 | 13 | 27 | 金 | 14 | 28 | 土 | 1 | 15 | | |
|-------------|----------------------------------|--|------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|-----------------------------|-----------|---|-------------------------|---------|--|
| 10 | 10 | 24 | 11 | 25 | 12 | 26 | 13 | 27 | 14 | 28 | 1 | 15 | | | | | | | |
| *カレイ煮つけ | カレイ 砂糖 塩 だし(かつお・昆布) | しょう油 みりん ゼラチン だし(かつお・昆布) | *とり天 | 鶏肉 生姜 小麦粉 | 塩 にんにく 油 | ☆バターチキンカレー | 鶏肉 人参 トマト缶 カレールー | 玉ねぎ 南瓜 カレー粉 バター | 13日(木) 全園児 お弁当の | シイラ パン粉 小麦粉 油 | シイラ 塩 コショウ 小麦粉 油 | *シイラフライ | 人参 ピーマン 塩 砂糖 | ささみ水煮 しょう油 砂糖 油 | ○カレーうどん | 冷凍うどん 白ネギ キャベツ だし(かつお・昆布) カレールー | 牛肉 人参 油揚げ みりん | | |
| *青菜煮びたし | 小松菜 人参 かつおだし しょう油 | 豚肉 しめじ 砂糖 しょう油 | *野菜コンソメ煮 | キャベツ ベーコン コンソメ しょう油 | 玉ねぎ 人参 砂糖 | ☆春雨サラダ | 春雨 きゅうり レタス 炒りごま 甘酢 | パプリカ ツナ缶 人参 ごま油 しょう油 | 13日おやつ (らいおん組お別れ会) | ○水菜パリパリサラダ | 水菜 大根 三度豆 塩昆布 ポテトチップス | *人参チャンプル | 人参 ピーマン 塩 砂糖 | ささみ水煮 しょう油 砂糖 油 | ○きゅうりの酢の物 | きゅうり 人参 しょう油 だし(かつお・昆布) | わかめ ささみ 甘酢 みりん | | |
| *明月がんと | 豆腐 しょう油 みりん | 砂糖 人参 長芋 塩 黒ごま | ○チンゲン菜甘酢炒め | チンゲン菜 わかめ ごま油 オイスターソース | エリンギ 甘酢 鶏がらだし | ★スプーン 持参してください | | ☆ココアケーキ | 無塩バター 砂糖 卵 ベーキングパウダー バニラエッセンス | ココア 小麦粉 | ○豚汁 | 豚肉 人参 白ネギ だし(かつお・昆布) ごま油 | 白菜 ごんにやく ごうじ味噌 | | | | | | |
| ○具沢山味噌汁 | 大根 豆腐 玉ねぎ | 人参 えのき ねぎ ごうじ味噌 だし(かつお・昆布) | ○コンスープ | 玉ねぎ コーン缶 コーンスープの素 粉パセリ | コーン缶 | | | ・牛乳 | | | | | | | | | | | |
| ○いちごジャムスコーン | いちごジャム 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー | 小麦粉 無塩バター | ・りんご | | | ☆ピザトースト | 食パン ケチャップ 玉ねぎ | チーズ ウインナー ピーマン | 27日おやつ ・まがりせんべい | | 14日○クリスマスケーキ | 災害用米粉クッキー 無塩バター マシュマロ | | | ・雪の宿 | | | | |
| ・牛乳 | | | ・ルヴァン | | | ・ジョア | | | ・牛乳 | | 28日・ぼたぼた焼き | | | | ・牛乳 | | | | |
| 3 | 17 | 4 | 18 | 5 | 19 | 6 | 7 | 21 | 8 | | | | | | | | | | |
| *ヒレカツ | 豚肉 塩 | パン粉 油 | *赤魚煮つけ | 赤魚 みりん だし(かつお・昆布) | しょう油 生姜 塩 | ☆キーマカレー | 豚ミンチ 人参 油 カレー粉 バター | 玉ねぎ ピーマン トマト缶 カレールー | *肉豆腐 | 牛肉 焼き豆腐 白菜 かとおだし しょう油 | 玉ねぎ 人参 砂糖 | *さば塩こうじ焼き | さば だし(かつお・昆布) | 塩こうじ | ○焼きそば | 中華麺 玉ねぎ 豚肉 お好みソース かつお節 油 | キャベツ 人参 もやし | | |
| *じゃが玉煮 | じゃがいも 鶏ミンチ むぎ枝豆 砂糖 | 玉ねぎ 人参 かつおだし しょう油 | *きんぴらごぼう | ごぼう 砂糖 炒りごま | 人参 しょう油 油 | ○白雪サラダ | おから 人参 レタス 豆乳 塩 | ひじき ハム 水菜 米油 甘酢 | *さつまいも天ぷら | さつまいも 油 | 小麦粉 | *三度豆含め煮 | 三度豆 人参 砂糖 | 油揚げ えのき しょう油 かつおだし | ○わかめスープ | わかめ 玉ねぎ 鶏がらだし | 豆腐 白菜 炒りごま | | |
| ○花野菜サラダ | ブロッコリー カリフラワー コーン缶 甘酢 | きゅうり 玉ねぎ オリーブ油 | ○キャベツソテー | キャベツ きくらげ 鶏がらだし みりん | 人参 豚肉 しょう油 油 | ★スプーン 持参してください | | | ○ほうれん草ごま和え | ほうれん草 菜の花 みりん | もやし しょう油 | ○南瓜の蒸し焼き | 南瓜 ベーコン しょう油 | さつまいも バター | | | | | |
| ○すまし汁 | ほうれん草 花麩 だし(かつお・昆布) みりん | 人参 玉ねぎ しいたけ 塩 しょう油 | ○味噌汁 | じゃがいも ねぎ だし(かつお・昆布) ごうじ味噌 | 玉ねぎ わかめ だし(かつお・昆布) ごうじ味噌 | | | | ☆坦々スープ | 豚ミンチ 玉ねぎ もやし ごま油 鶏がらだし | にら 人参 ごうじ味噌 炒りごま 豆乳 | ○春雨スープ | 春雨 玉ねぎ カニカマ 鶏がらだし | 大根 にら 炒りごま | | | 卒園式 | | |
| 3日○三色ういろ | 米粉 白玉粉 ほうれん草 | 白玉粉 砂糖 いちごジャム | ・オレンジ | | | ☆肉まん | 豚ミンチ 玉ねぎ オイスターソース ホットケーキMIX | 片栗粉 塩 砂糖 牛乳 | ・牛乳 | | ☆スイーツポテト | さつまいも 砂糖 無塩バター 卵 牛乳 バニラエッセンス | | | ☆シュガートースト | 食パン グラニュー糖 | 無塩バター | ・ムーンライト | |
| ・ひなあられ | | | ・芋けんぴ | | | ・ジョア | | | ・牛乳 | | | | | | | | | | |
| 17日○黒糖ういろ | 米粉 白玉粉 黒糖 | | ・牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |

1年間をふりかえってみよう!

この1年間の食生活をふりかえって、できるようになった項目に色をぬってみよう!

| | | | | | |
|---------------------|--|--|--|----------------------------------|--|
| 朝食はきちんと 食べていますか? | | 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつは できていますか? | | スプーンやおはしを 正しい持ち方で 食べていますか? | |
| 食事の前に手を 洗っていますか? | | よくかんで 食べていますか? (目標30回) | | いろいろな食べ物 を食べるように挑戦 していますか? | |

はいいくつぬれましたか? 1つでも多くぬれるように心がけましょうね 😊