



12月のこんだてひょう

泉第2フェリーこども園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め だいこんの味噌汁 みかん	☆ココアバナナケーキ 牛乳
3	火	バナナ	米粉パン かぼちゃのシチュー 豆腐とツナのサラダ りんご	☆きつねおにぎり お茶
4	水	ジュース	ごはん さばの照り焼き さつま揚げとひじきの煮物添え えのきのすまし汁 かき	☆しらすチーズトースト 牛乳
5	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ 中華風サラダ お茶 みかん	☆スイートポテト 牛乳
6	金	せんべい	ごはん 白身魚の香味焼き れんこん金平 豆腐の味噌汁 りんご	☆きなこの麩菓子 ジョア
7	土	せんべい バック麦茶 (未満児のみ)	発表会	
8	日			
9	月	せんべい	丸パン ポークチャップ チーズサラダ 牛乳 みかん	☆鮭のりおにぎり お茶
10	火	バナナ	ごはん たらのあげほの焼き ほうれん草の海苔和え添え わかめのすまし汁 りんご	☆カレー蒸しパン 牛乳
11	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの味噌汁 かき	フルーツゼリー クラッカー
12	木	ヨーグルト	きつねうどん あじの梅みそ焼き ブロッコリーのおかか和え添え みかん	☆ツナサンドパン 牛乳
13	金	せんべい	ごはん チキンカレー フレンチサラダ りんご お茶	☆ごまパイ 牛乳
14	土	クラッカー 豆乳	マーボー丼 中華スープ りんご	たいやき バック麦茶
15	日			
16	月	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め だいこんの味噌汁 みかん	☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳
17	火	バナナ	米粉パン かぼちゃのシチュー 豆腐とツナのサラダ りんご	☆お好み焼きごはん お茶
18	水	ジュース	ごはん さばの照り焼き さつま揚げとひじきの煮物添え えのきのすまし汁 かき	☆塩焼きそば 牛乳
19	木	ヨーグルト	★ごはん 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト コンソメスープ みかん	バウムクーヘン 牛乳
20	金	せんべい	ごはん 白身魚の香味焼き れんこん金平 豆腐の味噌汁 りんご	☆冬至かぼちゃ お茶
21	土	クラッカー 豆乳	中華丼 中華スープ かき	源氏パイ ジュース
22	日			
23	月	せんべい	丸パン ポークチャップ チーズサラダ 牛乳 みかん	☆ひじきごはん お茶
24	火	バナナ	ごはん たらのあげほの焼き ほうれん草の海苔和え添え わかめのすまし汁 りんご	☆小豆蒸しパン 牛乳
25	水	ジュース	★ケチャップライス フライドチキン マカロニサラダ ボトフ クリスマスカップデザート	動物ビスケット 牛乳
26	木	ヨーグルト	きつねうどん あじの梅みそ焼き ブロッコリーのおかか和え添え みかん	☆皮つきフライドポテト 牛乳
27	金	せんべい	ごはん チキンカレー フレンチサラダ お茶 りんご	☆おかかおにぎり お茶
28	土	クラッカー 豆乳	マーボー丼 中華スープ りんご	たいやき バック麦茶
29	日			
30	月		休園日	
31	火		休園日	

☆・・・手作りおやつ

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	507kcal	20.4g	15.6g	1.5g
3歳以上児	581kcal	24.1g	18.3g	1.7g

～食育活動～

12月 23日(月) 以上児合同 クリスマスケーキ作り



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

