

12月 献立予定表

楠の実保育園

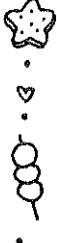
日	曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	火	チーズワッシャー	ミートパイ・野菜コンソメスープ・果物	*数のラスク
2	水	バナナ	鶏ごぼうとん・うどの煮つけ	*チーズおしぼり
3	木	ビスケット	白身魚のチキンスープ・みそ汁	ストックパン・果物
4	金	米菓子	煮込みハンバーグ・わかめスープ・果物	*ツナサンド
5	土	菓子	お茶 親子丼・果物・スキムミルク	菓子
6	日			
7	月	米菓子	白身魚のこまごまソース焼き・野菜炒め・みそ汁	*きな粉マカロン
8	火	チーズワッシャー	みそ焼肉・じゃがいものスープ・果物	*バナナのスコーン
9	水	バナナ	卵とじうどん・法華草の磯めえ	*フルーツヨーグルト
10	木	ビスケット	白身魚のチリ揚げ・春雨サラダ・みそ汁	果物・菓子
11	金	米菓子	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	*ツナマヨパン
12	土	菓子	お茶 ハマシライス・果物・チーズワッシャー・スキムミルク	菓子
13	日			
14	月	米菓子	白身魚のみそマヨネーズ焼き・かぼちの煮物・かぼちのみそ汁	りんごのマフィン
15	火	チーズワッシャー	ハムエッグ・ツナサラダ・みそ汁・果物	*フライドオニオン
16	水	バナナ	煮込みうどん・うどの煮つけ	*揚げパン
17	木	ビスケット	白身魚の唐揚げ・もやしと豆腐のナムル・しめじのスープ	ストックパン・果物
18	金	米菓子	チキンカレー・卵サラダ・果物	*スイートポテトケーキ
19	土	菓子	お茶 白菜の春雨スープ・果物・スキムミルク	菓子
20	日			
21	月	米菓子	白身魚のカレーパン粉焼き・マカロンサラダ・かぼちのみそ汁	果物・菓子
22	火	チーズワッシャー	豆腐とツナのハンバーグトースト・みそ汁	*かぼちマフィン
23	水	バナナ	チキンボン・昆布巻・果物	*大葉羊
24	木	ビスケット	鶏の唐揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ	*クレスマステキ
25	金	米菓子	ソーセージのかき揚げ・かぼちの五目汁・果物	*揚げパン
26	土	菓子	お茶 ビーフステーキ・果物・チーズワッシャー・スキムミルク	菓子
27	日			
28	月	米菓子	魚天ぷらの煮つけ・キャベツのサラダ・みそ汁	*キッシュ
29				
30				
31				

食事だより

※手作りおやつ

おやつのとり方

子どもは1日3回の食事だけで必要な栄養をとることは難しいため、足りない栄養は、おやつで補います。ただし食べすぎると食事に差し支えるので、時間を決めて、ひとり分を皿に入れるようにしよう。買ったおやつでも、袋から食べる分だけを出します。たまには、一諸におやつ作りをするのもいいですね。



はしの選び方

毎日使っているはしは、使いやすいですか？
はしの長さは、利き手の親指とひとさし指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の1.5倍が適当といわれています。
もち、そば、おせち等、はしを使って食べる機会が多いこの時期、はしの長さ、太さ、重さ、形等見直してみるのもいいですね。

