



# 12月分献立表



## ～ 食事の姿勢について～

食事の姿勢は、きちんとできていますか？よい姿勢で食事することは、見た目が美しいだけでなく、消化が良くなる利点もあります。一緒に食事をする人同士が気持ちよく食事ができるように、また、食事を作ってくれた人に感謝の気持ちを表すように、普段からよい姿勢を心がけたいですね。

### ★ よい姿勢とは？うちの人も一緒にチェック！ ★

- テーブルに向ってまっすぐ座っている
- 背筋が伸びている
- 胸とおへその間にテーブルの高さが来ている
- テーブルとの間にこぶし一つ分のスペースがある
- 足の裏が床にしっかりついてる



### ポイント

うちの人が見本を示す事も良い方法です。また、テーブルやいすの高さが子どもに合っていない場合は、「おしりの下に座布団をしく」「足置き台を置く」「背中にクッションを置く」などして調節してみてください。



猫背、足を組む、ひじをつく、椅子にもたれる、食器を持たずに食べるなど、姿勢が悪いと、見た目が美しくないだけでなく、胃腸に負担をかけ、消化も悪くなります。



日 ／ 曜	献立名		10時 (1・2歳児)		材 料 名		
	上段の主食は 1～5歳児の全園児へ提供します	昼食材料 アレルギー	おやつ 3時 (1～5歳児)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 火	ごはん 牛肉の香り焼き トマト ごぼうミルクスープ	— — — 乳	牛乳・ソフトせんべい お茶 ★たご焼き(3～5歳) ★お好み焼き(1・2歳)	こめ、なたねあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ベーコン すきむみるく こなかつお、あおのり	しょうが、にんにく たまねぎ、ぼぶりか にら、えりんぎ とまと、ごぼう、にんじん ばせり	
2 ／ 水	ごはん 根菜の甘味噌煮 きのこころみ汁 みかん	— — 卵 —	牛乳・コーンフレーク 牛乳 ★揚げパン	こめ、さつまいも こんにゃく、さとう かたくりこ、ろーるばん なたねあぶら	ぎゅうにゅう、がんもどき とりこ、こんぶ きなこ	だいこん、にんじん たまねぎ、えのきたけ しいたけ、ほそねぎ みかん	
3 ／ 木	ロールパン ハンバーグの甘酢煮 野菜ソテー チーズ	卵、乳 — — 乳	牛乳・みかん 牛乳 柿 ビスケット	ろーるばん、なたねあぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、はんぱーぐ ちーず	みかん、たまねぎ にんじん、びーまん しめじ、たけのこ あおな、きやべつ こーん、かき	
4 ／ 金	麦ごはん 魚の利久焼き 刻み昆布の炒り煮 さつま芋の味噌汁	— — — —	牛乳・パナナ りんごジュース 豆乳プリンアラモード	こめ、おおむぎ しろごま、なたねあぶら こんにゃく、さとう さつまいも	ぎゅうにゅう、さかな きざみこんぶ、とうふ なまくりーむ	ばなな、れんこん にんじん、ぐりんびーず はくさい、たけのこ りんごじゅーず みかんかん、きういふるー つ	
5 ／ 土	チキンカレー	—	牛乳・チーズ 牛乳 せんべい	こめ、なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちーず とりこ	たまねぎ、にんじん ぐりんびーず	
7 ／ 月	ごはん シャーレン豆腐 かぼちゃコロッケ 中華きゅうり	— エビ 乳、揚げ油 —	牛乳・ポーロ お茶 ★ヨーグルト和え	こめ、かたくりこ なたねあぶら、ごまあぶら すりごま、さとう	ぎゅうにゅう、もめんどうふ えび、よーぐると	あおな、たけのこ にんじん、ほしいたけ しょうが、かぼちゃころつ きゅうり、ばなな みかんかん、はいんかん	
8 ／ 火	ごはん お好み焼き風卵焼き 煮豆 大根の味噌汁	— 卵 — —	牛乳・クラッカー 牛乳 ★うどんの ぼりぼり揚げ	こめ、なたねあぶら さとう、うどん こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたみんち たまご、はなかつお あおのり、きんときまめ あぶらあげ	きやべつ、たまねぎ ぼぶりか、びーまん だいこん、にんじん えのきたけ、ほそねぎ	
9 ／ 水	梅ごはん 汁ビーフン じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリー	— — — —	牛乳・パナナ 牛乳 ★ストロベリー蒸しパン	こめ、びーふん なたねあぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりこ もめんどうふ、とうにゅう	ばなな、うめほし はくさい、にんじん しめじ、しょうが にら、ぶろつこーり いちごじゃむ	
10 ／ 木	ロールパン 魚のカレー米粉揚げ 海藻サラダ トマトスープ	小麦、卵、乳 揚げ油 — —	牛乳・みかん 牛乳 りんご せんべい	ろーるばん、こめこ なたねあぶら、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さかな かいそう、ベーコン	みかん、もやし きゅうり、ぼぶりか たまねぎ、きやべつ とまと、ばせり りんご	
11 ／ 金	きのこうどん 高野豆腐のそぼろ煮 れんこんの味噌炒め パナナ	— — — —	牛乳・ビスケット 牛乳 ★かぼちゃきな粉がけ	うどん、さとう かたくりこ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、こーりどうふ とりみんち、ひじき きなこ	しめじ、えのきたけ ほそねぎ、たまねぎ にんじん、しいたけ、かぶ しょうが、ぐりんびーず れんこん、びーまん ばなな、かぼちゃ	

かみかみデー

★は手作りおやつです

日 ／ 曜	献立名		10時 (1・2歳児)		材 料 名		
	上段の主食は 1～5歳児の全園児へ提供します	昼食材料 アレルギー	おやつ	3時 (1～5歳児)	おやつ ちから 熱や力になるもの	ちから ほお 血や肉や骨になるもの	からだ ちから 体の調子を整えるもの
12 ／ 土	ポークカレー	—	牛乳・チーズ	こめ、なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちーず ぶたにく	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす	
14 ／ 月	ロールパン ハンバーグと白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ バナナ	卵、乳 乳 — —	牛乳・コーンフレーク	ろーるぱん、なたねあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ほんぼーぐ ひじき、すきむみるく	はくさい、たまねぎ にんじん、かぶ しめじ、ぐりんぴーす れんこん、きゅうり ばなな、きういふる一つ	
15 ／ 火	ごはん 焼き肉風肉野菜炒め トマト かき玉スープ	— — — 卵	牛乳・みかん	こめ、なたねあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、こなかてん	みかん、たまねぎ びーまん、ぼぶりか えりんぎ、にんにく しょうが、りんごじゅーす とまと、だいこん にんじん、にら	
16 ／ 水	麦ごはん 魚の梅煮 青菜としらたきのごま和え かぼちゃ豆乳汁	— — — —	牛乳・ソフトせんべい	こめ、おおもむぎ さとう、しらたき すりごま	ぎゅうにゅう、さかな どうにゅう	うめほし、あおな きゅべつ、にんじん かぼちゃ、えのきたけ たまねぎ、ほそねぎ	
17 ／ 木	ごはん つるるん中華炒め 粉ふき芋 わかめスープ	— — — 卵	牛乳・バナナ	こめ、はるさめ なたねあぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく もめんどうふ、あおのり わかめ	ばなな、しょうが ぼぶりか、もやし ほししたけ、にら はくさい、にんじん しろねぎ、ぐれーぶふる一 つ	
18 ／ 金	ごはん レバーのカレー揚げ ポテトサラダ かぶのスープ	— 揚げ油 卵 —	牛乳・ビスケット	こめ、なたねあぶら さとう、じゃがいも まよねーず	ぎゅうにゅう、ぶたればー べーこん	たまねぎ、しょうが ほそねぎ、きゅうり にんじん、こーん かぶ、ぼぶりか かぶのは、とまとじゅーす りんごじゅーす、みかんかん	
19 ／ 土	生活発表会 						
21 ／ 月	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル バナナ	— — — —	牛乳・みかん	こめ、なたねあぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、しろごま さつまいも、はくりきこ ばたー	ぎゅうにゅう、もめんどう ふ ぶたみんち、たまご すきむみるく	みかん、たまねぎ にんじん、びーまん ほししいたけ、しょうが にんにく、あおな もやし、ばなな	
22 ／ 火	人参ごはん 魚の磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 豚汁	— 揚げ油 — —	牛乳・ポーロ	こめ、しろごま こめこ、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう、さかな あおのり、ぶたにく あぶらあげ	にんじん、かぼちゃ はくさい、えのきたけ ほそねぎ、りんご	
23 ／ 水	わかめうどん 五目煮 ブロッコリーごま味噌和え チーズ	— — — 乳	牛乳・コーンフレーク	うどん、こんにやく さとう、すりごま	ぎゅうにゅう、わかめ なまあげ、とりにく ちーず	たまねぎ、ほそねぎ ごぼう、にんじん ぶろっこりー、きゃべつ ぐれーぶふる一つ	
24 ／ 木	ピラフ ハンバーグ・添え野菜 ABCマカロニスープ みかん	— — — —	牛乳・バナナ	こめ、なたねあぶら まかろに	ぎゅうにゅう、べーこん	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす、こーん ぶろっこりー、とまと しめじ、ぼせり みかん、いちご	
25 ／ 金	ロールパン ミートオムレツ 春雨サラダ コーンスープ	卵、乳 卵 — —	牛乳・ビスケット	ろーるぱん、じゃがいも なたねあぶら、はるさめ さとう、ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう、あいびきにく たまご、つなかん	たまねぎ、ぼぶりか びーまん、きゅうり にんじん、こーんくりーむ こーん、ぼせり ばなな、みかん	
26 ／ 土	ハンバーグカレー	—	牛乳・チーズ	こめ、なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちーず ほんぼーぐ	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす	
28 ／ 月	ごはん 筑前煮 年越しうどん汁 みかん	— — — —	牛乳・バナナ	こめ、さつまいも こんにやく、なたねあぶら さとう、うどん	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、わかめ	ばなな、ごぼう れんこん、にんじん ほししいたけ、ぐりんぴー す だいこん、ほそねぎ みかん	

※ ばんだ、そう、いるかくみも、毎日主食の提供があります。  
お箸を持ってください。

※材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。