



～季節の行事を楽しもう～

今月は冬至（21日）やクリスマス、大晦日など楽しいイベントがたくさんあります。行事食を通して食への興味が深まるように、親子でクリスマスケーキ作りをしたり、大晦日においしい物を食べながら家族団らんの時間を過ごしましょう。

24日のお誕生会は、クリスマスメニューを予定しています。楽しみにしててくださいね♪

冬至の豆知識 

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、運気が上がるといわれています。冬至の食べ物で有名なかぼちゃの別名は「なんきん」です。

		12月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	火	バラ焼き	きんぴらごぼう 小松菜なめたけ和え	お菓子	お菓子
2	水	あかうあ煮付け	ひじき煮 フロッコリーツナサラダ フルーツ	フルーチェ	シフォンケーキ
3	木	おからボール	春雨の豚肉炒め ほうれん草ピーナッツ和え	ヨーグルト	お菓子
4	金	マーボー豆腐	えびしゅうまい マカロニサラダ	お菓子	バナナケーキ
5	土	豚汁	白身魚のフライ キャベツツナサラダ チーズ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
6	日	休日			
7	月	すきやき風煮	ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	火	焼き鮭	子和え 小松菜ささみ和え フルーツ	お菓子	豆腐ドーナツ
9	水	骨ごとさんま煮	だしきき卵 もやし和えもの フルーツ	フルーチェ	さつまいもクッキー
10	木	いもっこ汁	肉しゅうまい 春雨サラダ しらすふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	金	ほたてコロッケ	ほうれん草ごま和え ひとロスパゲティ	お菓子	きんごトースト
12	土	親子煮	アジフライ マカロニサラダ おかかふりかけ フルーツ	お菓子	お菓子
13	日	休日			
14	月	焼き魚(ほっけ)	もやしたらご炒め ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
15	火	ちくわ納豆	きんぴらごぼう ほうれん草おかか和え	お菓子	メロンパン スクーン
16	水	ポークカレー	エビフライ コールスローサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
17	木	煮込みハンバーグ	ひとロスパゲティ つけ野菜	お菓子	フルーツヨーグルト
18	金	さほのみぞ煮	春雨ひき肉炒め フロッコリーサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
19	土	肉豆腐	つけ野菜 マカロニサラダ	お菓子	お菓子
20	日	休日			
21	月	さんまみりん焼き	かぼちゃとほろ煮 小松菜ツナ和え フルーツ	お菓子	ハムチーズマフィン
22	火	せんべい汁	ギョーザ もやし和えもの チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
23	水	コーンシチュー	ケチャップウインナー コールスローサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
24	木	お誕生会	ホットドッグ ひとロスパゲティ ポテトサラダ フルーツ	...	クリスマスケーキ
25	金	たらマヨ焼き	子和え 小松菜ささみ和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	土	タンダーチキン	ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え	お菓子	バタースティック
27	日	休日			
28	月	千金カレー	エビかつ キャベツサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
29	火	年末休暇			
30	水	年末休暇			
31	木	年末休暇			

《好き嫌いの おはなし》

子どもは1歳を過ぎると好き嫌いが始まります。嫌いなものも食べれるように様々な工夫をしてみましょう。

～好き嫌いをへらす工夫～

◎苦味のある食材は食べやすい食材と一緒に



◎小さくきざむ

◎見る・触れる機会を増やす



◎楽しい記憶とむすびつける

◎おいしく食べる姿をみせる



11月14日（土）は七五三の行事食でした☆



七五三プリン

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。