



# 12月給食献立表



令和元年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 アンパンせんべい	ふわふわ煮・おじゃがとじゃこのおかかあえ・納豆・りんご	牛乳 パインケーキ
3	火	牛乳 きなこ餅	すいとん・ほうれん草とコーンの和え物・焼きのり・ミートボール	牛乳 豆乳もち
4	水	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き・白和え・すまし汁・手作りふりかけ	牛乳 昆布・ココナッツサブレ
5	木	牛乳 ルヴァン	豚汁・白菜の甘酢味・ひじきのじゃこ煮	牛乳 青菜のおにぎり
6	金	牛乳 アンパンビスケット	大豆入りカレーシチュー・大根サラダ・ゆで卵	牛乳 ごまじゃこトースト
7	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン・中華スープ・バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 ひとくちビスケット	豆腐のカレー煮・かぶとわかめの酢の物・ウインナー・りんご	牛乳 じゃがたこ焼き
10	火	牛乳 味しらべ	鯖の西京焼き・れんこんの金平・えのきのすまし汁・桃缶	牛乳 豆乳バナナケーキ
11	水	牛乳 マンナ	豚肉と厚揚げの味噌炒め・花野菜のマヨネーズあえ・焼きししゃも	牛乳 セサミスティック
12	木	牛乳 バナナ	鶏の照り焼き・春雨サラダ・豆乳汁・みかん	牛乳 小魚甘辛・まがりせんべい
13	金	牛乳 コーンフレーク	すき焼き丼・ゆかりあえ・小魚佃煮	牛乳 チーズ蒸しパン
14	土	牛乳 ビスケット	(発表会)4・5歳 簡易給食(パン・りんごジュース・ソーセージ・みかん) 0・1・2・3歳 ドライカレー・フレンチサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 アンパンせんべい	タンダーチキン・スパゲティソース・ブロッコリーの塩ゆで・ひじきふりかけ	牛乳 ごまクッキー
17	火	牛乳 きなこ餅	筑前煮・小松菜納豆・チキンナゲット・みかん	牛乳 ブラウニー
18	水	牛乳 クラッカー	かき揚げ・キャベツとしらすの酢の物・麩のみそ汁 (おもちつき)	牛乳 フルーチェ(ピーチ) (3上)ぜんざい (3未)いもぜんざい
19	木	牛乳 ルヴァン	五目うどん・青菜とちりめんのごまあえ・オレンジ (2歳児参観日)	
20	金	牛乳 バナナ	御飯・魚のおろしあんかけ・干草あえ・豆腐のみそ汁・みかん	牛乳 ぼたぼた焼き
21	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・ポトフ・バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 ひとくちビスケット	かぼちゃコロッケ・ごま塩サラダ・わかめスープ	牛乳 小倉サンド
24	火	牛乳 味しらべ	(クリスマス会) クリスマスリースランチ・コーンクリームスープ・みかん	牛乳 原宿ドック
25	水	牛乳 コーンフレーク	豚しゃぶ・五目あえ・かきたま汁	牛乳 クリスマスケーキ
26	木	牛乳 アンパンビスケット	鮭のチーズパン粉焼き・粉ふき芋・白菜のスープ・パイン缶	牛乳 焼きそば
27	金	牛乳 ウエハース	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵	牛乳 大学芋
28	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・青菜とちりめんのごまあえ・バナナ	牛乳 ビスケット

★アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食、代替食で対応しています。

給食だより

～子供の好き嫌いについて～

- ・生まれながらの好き嫌いは、繰り返し食えること  
によって安全が予測できるようになり、その安心  
から食えることができるようになります。
- ・初めての食べ物は、自分の身を守る防衛本能  
から新しいものを避けるという行動があります。  
乳幼児にはあまりみられないので、2歳までに多く  
の食体験を積むことが大切です。

豚肉と厚揚げの味噌炒め  
(材料 4人分)

豚もも肉(1口大)180g 厚揚げ(1口大)150g  
玉ねぎ(細切)150g きゃべつ(短冊)280g  
人参(短冊)70g ピーマン・赤ピーマン(線)各20g  
油 大1/2 砂糖 大2 味噌 大1  
醤油 少々 片栗粉 少々

- ①油を熱し、肉、人参、玉ねぎの順に炒める。
- ②少し火がとおったら、きゃべつ、赤ピーマン、  
ピーマン、厚揚げの順に加え炒める。
- ③調味料で味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。