



12月 食事だより



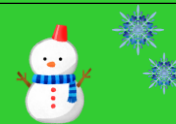
2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	月	みかん,せんべい	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),白身魚のカレー天ぷら,切干し大根のサラダ,みかん	手作りさつま芋蒸しパン
02	火	バナナ,スイートコーンあられ	御飯,野菜とあげの煮物風汁,かぼちゃのそぼろあんかけ,もやしのナムル,バナナ	手作りアメリカンドック
03	水	紫芋チップ	御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),豚肉と豆腐の旨煮,じゃがいものチーズ焼き	米菓子
04	木	ふわふわチップ	お弁当	こつぶあられ
05	金	牛乳,りんご,カリぼてスナック	牛乳,御飯,みそ汁(豆腐・しいたけ),鶏つくね,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,りんご,ふりかけ	フライドポテト
06	土	せんべい		
07	日			
08	月	お星さまスナック	わかめ御飯,みそ汁(かまぼこ・玉ねぎ),白身魚の照り焼き,マセドアンサラダ	手作り白玉きな粉
09	火	バナナ,英字ビスケット	御飯,みそ汁(もやし・じゃがいも),鶏のから揚げ,きゅうりの酢の物,バナナ,味付けのり	チーズ
10	水	ミレービスケット	ポークカレーライス,福神漬け,フルーツヨーグルト,ウインナー	手作りホットケーキ
11	木	畑のスナック	御飯,すまし汁(豆腐・わかめ),さばのみそ煮,納豆あえ	カリボテスナック
12	金	牛乳,パンダちゃんクッキー	牛乳,コッパパン,スープ(かぼちゃ・小松菜),ハンバーグ,トマトの胡麻チーズ和え	ひとくちしょうゆせんべい
13	土	ビスケット		
14	日			
15	月	ミルクスティック	御飯,たまごスープ,米粉のささみフライ,ほうれん草のごま和え	クリームラスク
16	火	野菜ジュース,あまからせん	野菜ジュース,ゆかり御飯,すまし汁(もやし・青梗菜),厚揚げの炒め物,パスタサラダ	手作りウインナーパイ
17	水	バナナ,スノーマンクッキー	炊き込み御飯,すまし汁(たまねぎ・わかめ),さけの塩焼き,だし巻き卵,バナナ	ヨーグルト
18	木	くまさんど	お弁当	一口ゼリー
19	金	牛乳,ケーキ	牛乳,オニオンスープ,カレーピラフ,ローストチキン,ポテトサラダ,ケーキ	コーンバー
20	土	クッキー		
21	日			
22	月	りんご,ひこうきビスケット	ゆかり御飯,わかめスープ,メンチかつ,マカロニサラダ,りんご	手作りマシュマロフレーク
23	火	あげまる	わかめ御飯,マーボー豆腐,たらときのこのホイル焼き,じゃが芋きんぴら	クリームどら焼き
24	水	サクッとコーンクッキー	御飯,かまぼこのみそ汁,さつま芋とチーズの春巻き,チャプチェ	手作りオレンジゼリー
25	木	牛乳,オレンジ,せんべい	牛乳,三色そぼろ丼,みそ汁(里芋・油揚げ),きゃべつと大葉の浅漬け,オレンジ	くまさんど
26	金	みかん,ミレービスケット	年越しうどん,ちくわ磯辺揚げ,みかん	芋けんぴ
27	土	せんべい		
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

冬季休業



大ピンチ！仕込みをあと30分でしなくちゃ遅れちゃいそう！誰か助けてー（泣）

給食室が大ピンチ!!各クラスのお友達に食材の下処理(仕込み)を手伝ってくれないか
たずねてみたところ、たんぼぼ組さんが「いいですよー」と言ってくれました。
手伝ってくれたのは『しめじを細かく裂く』という作業。劇遊びでキノコに触れていたたんぼぼ組さんは、しめじに興味津々。小さい組のお友達が食べやすいようにと、細かく丁寧に裂いてくれた子どもたち。小さいお友達を気づかう姿が育まれていると、「しめじはどこに入っているのー??」と、食べ物について考える姿もみられ、食に触れあって興味をもってくれていることがうれしく思いました。そうして、とーってもおいしいナポリタンが仕上がりましたよ♪

食事づくりの中には子どもたちが「やってみたい!」と思える工程がたくさん詰まっています。上手くできるかよりも、「できた!」という気持ちを味わうことが大切です。身近で簡単なお手伝いは、「できた!」の積み重ねにつながり、食への意欲もぐんと高まりますよ。

お手伝いで育つ力

食べ物への
興味・理解が深まる

自分で準備にかかわる
ことで「食べたい」
「味わいたい」という
気持ちがわきます

手先の器用さ
集中力が育つ

野菜をちぎる、皮をむく
などの作業は指先をしっ
かり使います

自分でできる
喜びが自信に

小さな成功体験が
日々の生活の自立
につながります

