



～今月のねらい～

寒さに負けない体を作る
 食べることに自信を持つ
 (自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しい食事をする

幼保連携型認定こども園 やながせ保育園



～旬の食材～

ぶり わかさぎ たら 小松菜 水菜
 春菊 ブロッコリー ごぼう
 れんこん 白ねぎ いよかん



| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----------|-----|---|---|---|---|---------------------------------|
| AM | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 昼食 | | ヨーグルト *自由保育* イタリアンツナスパゲティ くだものゼリー | 牛乳 胚芽ビスケット *自由保育* 豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯 | 牛乳 野菜かりんとう *自由保育* チキンカレーライス マカロニサラダ | 牛乳 くだもの 播磨のめぐみ揚げ 黒豆の含め煮 紅白すまし汁 | 牛乳 ミレービスケット チャンポン焼き くだもの |
| PM | | | | | | |
| AM | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 祝日 成人の日 | | 牛乳 小魚せんべい スタミナチキン ほうれん草の白和え 豚肉と野菜のみそ汁 ご飯 | 牛乳 くだもの ぶりの照り焼き 金時人参とれんこんの昆布和え かす汁 ご飯 | 牛乳 くだものゼリー 納豆とじゃこのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え もずくのスープ ご飯 | 牛乳 海藻せんべい 筑前煮 ばち入り豚汁 ご飯 | 牛乳 ふっくら桜びせんべい カレーうどん くだもの |
| PM | | | | | | |
| AM | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 牛乳 野菜せんべい | | 牛乳 くだもの すき焼き風煮 大根と昆布のサラダ ご飯 | 牛乳 紫芋チップ さわらフライ ほうれん草の三色和え すまし汁 ご飯 | 牛乳 くだもの 芋煮 マカロニサラダ ご飯 | 牛乳 あすきなクラッカー 豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯 | 牛乳 せんべい チャンポン焼き くだもの |
| PM | | | | | | |
| AM | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 牛乳 野菜せんべい | | 牛乳 くだもの さわらの照り焼き 金時人参とれんこんの昆布和え かす汁 ご飯 | 牛乳 きな粉ウエハース カレーのゆずあんかけ ブロッコリーの塩昆布和え 畑のスープ ご飯 | 牛乳 くだものゼリー スタミナチキン ほうれん草の白和え 豚肉と野菜のみそ汁 ご飯 | 牛乳 せんべい 回鍋肉(ホイコーロー) 中華スープ ご飯 | 牛乳 加ゆウエハース カレーうどん くだもの |
| PM | | | | | | |
| AM | 31 | | | | | |
| 牛乳 カリボテ | | | | | | |
| PM | | | | | | |

★…手作りおやつ