

# 12がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
金	1 15	クラッカー 麦茶	ごはん 魚のかりんとう揚げ もやしのナムル 白菜の味噌汁 りんご	ごまちゃんすこう 豆乳
土	2 16	白せんべい 麦茶	生姜焼き丼 中華サラダ 里芋と油あげの味噌汁 ゼリー	マーブルケーキ 豆乳
月	4 18	甘辛せんべい 麦茶	ちゃんぽん麺 ツナとお芋のサラダ バナナ	ジャムサンド 豆乳
火	5 19	白せんべい 麦茶	ごはん カレイのゆずみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐としめじの清汁 みかん	バナナケーキ 豆乳
水 木	6 21	クラッカー 麦茶	根野菜カレー フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	和風ピザ 豆乳
木 水	7 27	甘辛せんべい 豆乳	ロールパン イタリアンオムレツ 海藻サラダ 白菜と肉団子の豆乳スープ ゼリー	焼き芋 麦茶
金	8	クラッカー 麦茶	ジャージャー麺 ふわふわ焼き 千切スープ みかん	アメリカンドッグ 豆乳
土	9	白せんべい 麦茶	カレーうどん トマトのサラダ バナナ	もちもちコーンパン 豆乳
月	11 25	甘辛せんべい 麦茶	マーボー豆丼 春雨サラダ 青梗菜のスープ バナナ	りんごパイ 豆乳
火	12 26	白せんべい 麦茶	ごはん 鮭の塩麹焼き 筑前煮 油揚げとなすの味噌汁 みかん	わんぱく蒸しパン 豆乳
水	13 28	クラッカー 豆乳	きつねうどん 鶏のてり焼き 小松菜胡麻和え バナナ	彩ごはん 麦茶
木	14	甘辛せんべい 麦茶	わかめごはん 松風焼き 豚汁 みかん	ヨーグルト和え 麦茶
水	20	甘辛せんべい 豆乳	トマトクリームスパゲティ スティックフライ キラキラサラダ わかめスープ ゼリー	切り株ケーキ 紅茶
金	22	クラッカー 豆乳	クリスマスメニュー 	カルピスポンチ 麦茶

## おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



※材料の仕入れ状況により献立を変更することがあります。

※園で使用している竹輪、ウインナーには卵、乳成分は入っていません。

※今月のお誕生日会は20日、クリスマス会は22日です。お楽しみに

## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



☆今月の栄養価  
エネルギー 512kcal たんぱく質 16.5g  
脂質 14.8g 塩分 1.5g

12日は、お餅つきです。うみぐみにはお餅の提供はしません。