

12がつのこんだてひょう

みんなのつぼ保育園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
金	1 15	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	精白米 カレイ もやし 人参 ほうれん草 ごま 白菜 しめじ 油揚げ ラード
土	2 16	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	精白米 豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり わかめ 里芋 油揚げ ココア トマト
月	4 18	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	中華麺 なんと 豚肉 キャベツ 人参 青梗菜 もやし しめじ 長ネギ ツナ缶 里芋 さつま芋 ジャガイモ きゅうり レタス 食パン ジャム マーガリン
火	5 19	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	精白米 カレイ ゆず ブロッコリー 人参 豆腐 しめじ 葱 バナナ
水 木	6 21	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	精白米 ごぼう 人参 ジャガイモ 里芋 玉ねぎ ウインナー レタス みかん缶 パイナップル缶 エノキ きゅうり 餃子の皮 ツナ缶 のり チーズ
木 水	7 27	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	パン 鶏卵 ジャガイモ 人参 紅白とさか わかめ きゅうり 人参 白菜 春雨 鶏挽肉 玉ねぎ 椎茸 しめじ 豆乳 さつま芋
金	8	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	生中華麺 ひき肉 長ネギ はんぺん コーン缶 鶏挽 もやし 人参 しいたけ 白菜 エリンギ ウインナー ホットケーキミックス
土	9	カレーうどん トマトのサラダ バナナ	もちもち ウインナーパン 豆乳	干うどん 人参 長ネギ しめじ 椎茸 カレー粉 トマト きゅうり レタス コーン 白玉粉 ウインナー 鶏小間 ごぼう
月	11 25	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	精白米 ひき肉 椎茸 長ネギ 豆腐 春雨 人参 きゅうり わかめ 青梗菜 えのき 玉ねぎ ワンタンの皮 りんご マーガリン
火	12 26	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	精白米 鮭 塩麹 椎茸 ごぼう 人参 鶏小間 れんこん 大根 油揚げ なす ホットケーキミックス ウインナー チーズ
水	13 28	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	干しうどん 油揚げ わかめ 揚げ玉 長ネギ 鶏肉 小松菜 人参 もやし ごま 精白米 コーン缶
木	14	わかめにぎり 松風焼き 豚汁 みかん	ヨーグルト和え 麦茶	精白米 わかめ ひき肉 長ネギ 豚肉 ちくわ 人参 しめじ こんにゃく 油揚げ ごぼう さといも れんこん ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ もも缶 リンゴ
水	20	トマトクリームスパゲティー 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	スパゲティー トマトピューレ 玉ねぎ ウインナー カジキマグロ レタス 人参 ピーマン しめじ 豆乳生クリーム ココア コーン かぶ
金	22	クリスマスメニュー 	カルピスポンチ 麦茶	★☆お楽しみに★☆

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

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。



12日は、お餅つきです。うみぐみお餅の提供はしません。

☆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

