

12か月のこんだてひょう

みんなのとっほこども園

| 曜日 | 日付 | 午前おやつ | お昼ご飯 | おやつ |
|--------|----------|-------------|--|----------------------|
| 月 | 2 16 | ハイハイ 豆乳 | チキンカレーライス トマトサラダ もやしのスープ ヨーグルト | さつまいもシュガーバター焼き 豆乳 |
| 火 | 3 17 | ビスコ 豆乳 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え 白菜のすまし汁 みかん | ウイナーポテトパイ 麦茶 |
| 水 木 | 4 19 | ハイハイ 豆乳 | ほうとう風うどん きゃべつの塩昆布和え バナナ | わかめおにぎり 麦茶 |
| 木 水 | 5 18 | クラッカー 麦茶 | ごはん 鶏肉のマスタード焼き みかん 白菜とリンゴのサラダ えのきのスープ | マカロニきな粉 豆乳 |
| 金 | 6 | ビスコ 麦茶 | ごはん ささみの甘辛スティック じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ りんご | スコーン 麦茶 |
| 土 | 7 21 | ビスケット 麦茶 | 肉団子入り中華うどん カニカマサラダ ゼリー | ミートドッグ 麦茶 |
| 月 | 9 23 | ハイハイ 麦茶 | ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ りんご | リッツ チーズクリーム添え 豆乳 |
| 火 水 | 10 25 | ビスコ 豆乳 | パン 10海老かつ 25コロケ 千切りサラダ 野菜たっぷりスープ ヨーグルト | にゅうめん 麦茶 |
| 水 火 | 11 24 | クラッカー 豆乳 | 金平井 和風ポテトサラダ 大根の味噌汁 りんご | ティラミス 豆乳 |
| 木 水 | 12 | ハイハイ 豆乳 | 誕生日会献立 | お楽しみに |
| 金 | 13 27 | ビスコ 豆乳 | 鶏ときのこの和風スパゲッティー フルーツサラダ 白菜スープ バナナ 27みかん | おかかチーズにぎり 麦茶 |
| 土 | 14 28 | ビスケット 麦茶 | ビビンバ 豆腐のサラダ 中華スープ ゼリー | クレープ 麦茶 |
| 金 | 20 | ビスコ 豆乳 | クリスマス献立 | お楽しみに |
| 木 | 26 | ハイハイ 麦茶 | ごはん ザクザクチキン コーンサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ | ふわふわリングドーナツ 豆乳 |

今月の平均栄養価 エネルギー540kcalたんぱく質19.0g 脂質17.8g 塩分1.9g



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。



おめでたいもち料理

日本ではお祝いの席には欠かせないお餅。年末の餅つきは新しい年を迎える準備です。園では、19日に餅つきを行います。みんなですいたお餅で鏡餅を作ります。おやつに、キッチンですいたお餅を食べたいと思います。うみ組は、わかめご飯の提供です。

