

# 12月こんだてひょう

# みんなのとおぽこども園

|        | 日付       | お昼ご飯                                      | おやつ                    | 主な材料  |
|--------|----------|---|------------------------|---|
| 月      | 2<br>16  | チキンカレーライス トマトサラダ<br>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<br>豆乳   | 精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ<br>ウインナー レタス 胡瓜 トマト<br>もやし さつまいも                      |
| 火      | 3<br>17  | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え<br>白菜のすまし汁 みかん        | ウインナーポテトパイ<br>麦茶       | 精白米 鮭 キャベツ 玉ねぎ<br>ほうれん草 人参 納豆 チンゲン菜 白菜<br>パイシート ウインナー じゃが芋            |
| 水<br>木 | 4<br>19  | ほうとう風うどん きゃべつの塩昆布和え<br>バナナ                | わかめおにぎり<br>19日お餅<br>麦茶 | 干しうどん 豚肉 長ネギ しめじ<br>油揚げ 南瓜 キャベツ きゅうり<br>チンゲン菜 塩昆布                     |
| 木<br>水 | 5<br>18  | ごはん 鶏肉のマスタード焼き みかん<br>白菜とリンゴのサラダ えのきのスープ  | マカロニきな粉<br>豆乳          | 精白米 鶏肉 白菜 りんご きゅうり<br>えのき 玉ねぎ マカロニ きな粉                                |
| 金      | 6        | ごはん ささみの甘辛スティック<br>じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ りんご | スコーン<br>麦茶             | 精白米 ささみ ごま じゃが芋 豚肉<br>キャベツ もやし 玉ねぎ<br>ホットケーキミックス                      |
| 土      | 7<br>21  | 肉団子入り中華うどん カニカマサラダ<br>ゼリー                 | ミートドッグ<br>麦茶           | 干しうどん 鶏肉 玉ねぎ 白菜<br>えのき 人参 レタス カニカマ 胡瓜<br>パン 豚ひき チーズ                   |
| 月      | 9<br>23  | ごはん 回鍋肉 春雨サラダ<br>わかめスープ りんご               | リッツ チーズクリーム添え<br>豆乳    | 精白米 豚肉 キャベツ 人参 長ネギ<br>春雨 きゅうり わかめ リッツ<br>クリームチーズ 豆乳生クリーム              |
| 火<br>水 | 10<br>25 | パン 10海老かつ 25コロケ ヨーグルト<br>千切りサラダ 野菜たっぷりスープ | にゅうめん<br>麦茶            | パン えび はんぺん キャベツ 人参<br>胡瓜 白菜 玉ねぎ ウインナー<br>ブロッコリー 鶏ひき えのき 冷や麦           |
| 水<br>火 | 11<br>24 | 金平井 和風ポテトサラダ<br>大根の味噌汁 りんご                | ティラミス<br>豆乳            | 精白米 豚ひき ごぼう にんじん 蓮根<br>こんにゃく じゃが芋 きゅうり はんぺん<br>ホットケーキミックス クリームチーズ ココア |
| 木<br>水 | 12       | 誕生日会献立                                    | お楽しみに<br>豆乳            | 精白米 豚ひき カニカマ 長ネギ 玉子<br>カレイ レタス きゅうり もやし えのき<br>キャベツ にんじん              |
| 金      | 13<br>27 | 鶏ときのこの和風スパゲッティ<br>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<br>麦茶        | パスタ ささみ えのき 長ネギ のり レタス<br>みかん きゅうり りんご 白菜                             |
| 土      | 14<br>28 | ビビンバ 豆腐のサラダ<br>中華スープ ゼリー                  | クレープ<br>麦茶             | 精白米 豚肉 人参 ほうれん草 もやし<br>レタス 胡瓜 豆腐 春雨 えのき                               |
| 金      | 20       | クリスマス献立                                   | お楽しみに<br>豆乳            | パン 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参<br>きゃべつ エリンギ コーン しめじ                                 |
| 木      | 26       | ごはん ザクザクチキン コーンサラダ<br>じゃが芋の味噌汁 バナナ        | ふわふわリングドーナツ<br>豆乳      | 精白米 鶏肉 コーンフレーク レタス<br>コーン 胡瓜 じゃが芋 油揚げ<br>小麦粉 バター                      |

今月の平均栄養価

エネルギー560kcal たんぱく質19.0g 脂質18.0g 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。

