

# 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 16	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	精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ウインナー レタス 胡瓜 トマト もやし さつまいも
火	3 17	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	ウインナーポテトパイ 麦茶	精白米 鮭 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 納豆 チンゲン菜 白菜 パイシート ウインナー じゃが芋
水 木	4 19	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 19日お餅 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ しめじ 油揚げ 南瓜 キャベツ きゅうり チンゲン菜 塩昆布
木 水	5 18	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	精白米 鶏肉 白菜 りんご きゅうり 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 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	精白米 ささみ ごま じゃが芋 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ ホットケーキミックス
土	7 21	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	干しうどん 鶏肉 玉ねぎ 白菜 えのき 人参 レタス カニカマ 胡瓜 パン 豚ひき チーズ
月	9 23	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	精白米 豚肉 キャベツ 人参 長ネギ 春雨 きゅうり わかめ リッツ クリームチーズ 豆乳生クリーム
火 水	10 25	パン 10海老かつ 25コロケ ヨーグルト 千切りサラダ 野菜たっぷりスープ	にゅうめん 麦茶	パン えび はんぺん キャベツ 人参 胡瓜 白菜 玉ねぎ ウインナー ブロッコリー 鶏ひき えのき 冷や麦
水 火	11 24	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	精白米 豚ひき ごぼう にんじん 蓮根 こんにゃく じゃが芋 きゅうり はんぺん ホットケーキミックス クリームチーズ ココア
木 水	12	誕生日会献立	お楽しみに 豆乳	精白米 豚ひき カニカマ 長ネギ 玉子 カレイ レタス きゅうり もやし えのき キャベツ にんじん
金	13 27	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	パスタ ささみ えのき 長ネギ のり レタス みかん きゅうり りんご 白菜
土	14 28	ビビンバ 豆腐のサラダ 中華スープ ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 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 豆乳	パン 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 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 じゃが芋の味噌汁 バナナ	ふわふわリングドーナツ 豆乳	精白米 鶏肉 コーンフレーク レタス コーン 胡瓜 じゃが芋 油揚げ 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。

