

12がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
水	1 15	白せんべい 豆乳	天津飯 バンバンジー風サラダ 中華スープ バナナ	肉まん 麦茶
木	2 16	ビスコ 豆乳	ロールパン トマトクリームグラタン コーンのサラダ 白菜スープ ヨーグルト	2日五目おにぎり 16日わかめおにぎり 麦茶
金	3 17	甘辛せんべい 豆乳	ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 青菜の納豆和え えのきのスープ りんご	のりしおチップス 麦茶
土	4 18	ビスケット 麦茶	マーボー丼 春雨サラダ もやしのスープ ゼリー	チーズ蒸しパン 麦茶
月	6 20	白せんべい 豆乳	チーズドッグ オレンジサラダ 野菜スープ バナナ	玉子のクッパ 麦茶
火	7 21	甘辛せんべい 豆乳	郷土料理 山形県 ご飯 カレイのゆず味噌焼き 7日芋煮 21日高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	7日 台湾カステラ 21日 郷土料理 山梨県ほうとう 麦茶
水金	8 24	白せんべい 麦茶	ナポリタンスパゲッティ チーズサラダ えのきのスープ みかん	スイートポテトパイ 豆乳
木	9 23	ビスコ 麦茶	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ コーンのスープ ヨーグルト	マーブルクッキー 豆乳
金	10	甘辛せんべい 豆乳	彩カップごはん 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ キャベツのスープ プリン	お楽しみ 紅茶
土	11 25	ビスケット 麦茶	豚すき焼き丼 キャベツのおかか和え わかめの味噌汁 ゼリー	シュガーチーズパン 麦茶
月	13 27	クラッカー 豆乳	五目あんかけうどん チャイニーズマヨサラダ りんご	わんぱくおにぎり 麦茶
火	14 28	甘辛せんべい 豆乳	ご飯 鮭の醤油バター キャベツのごま和え 大根の味噌汁 みかん	じゃがチーチヂミ 麦茶
水	22	クラッカー 豆乳	クリスマス献立	ケーキ 紅茶

12月の郷土料理

12月22日は一年で最も昼が短くなる冬至です。冬至には運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べる習慣があります。

昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないといわれています。

12月は山形県の郷土料理であるほうとうを、南瓜を使用して作ります。

今月の平均栄養価 エネルギー550kcal

たんぱく質18.5g 脂質18.9g 塩分1.9g