

12か月のこんだてひょう

みんなのどっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
金月	1 11	ビスコ 豆乳	炊き込みご飯 1日 カレイのゆず味噌 11日かき揚げ てんぷら 青菜の海苔和え 白菜の味噌汁 みかん	メープルフレンチ 麦茶
土土木	2 16 28	動物ビスケット 麦茶	肉団子入り中華うどん レタスサラダ (28日ささみカレー天ぷら)ゼリー	チーズトースト 豆乳
月	4 20	甘辛せんべい 麦茶	4日 天井(さつま芋 ささみ ちくわ しそ なす) 20日 焼き鳥丼 胡瓜の酢の物 豆腐の清し汁 みかん	グレーズドケーキ 豆乳
火	5 26	ビスケット 豆乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆和え 豚汁 りんご	5日 チョコチップパウンド 26日 三角ココアパイ 豆乳
水	6	クラッカー 麦茶	ごはん メンチカツ 千キャベツ カニカマサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 豆乳
木	7 21	甘辛せんべい 麦茶	ごはん キャベツの肉巻き オレンジ じゃがいもと竹輪の甘辛炒め ネギの清汁	リッツ2種のディップ (クリームチーズ ホイップ)
金	8	動物ビスケット 麦茶	ナポリタン 白菜とリンゴのサラダ オニオンスープ ヨーグルト	プルコギ巻き 麦茶
土	9	ビスコ 麦茶	ビビンバ レタスのサラダ 中華スープ ゼリー	チーズトースト 豆乳
月	15 25	動物ビスケット 豆乳	パン ザクザクチキン 千切りサラダ やしスープ バナナ	塩昆布焼きそば 麦茶
火	12	クラッカー 麦茶	お誕生日会 炒飯 チャイニーズフィッシュ 中華スープ ナムル ゼリー	ペアクリームワッフル 麦茶
水	13 27	リッツ 麦茶	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ バナナ	揚げドーナツ 豆乳
木	14	えびせん 豆乳	チキンカレー グリーンサラダ えのきスープ ヨーグルト	ホットケーキ 豆乳
月	18	甘辛せんべい 麦茶	ピラフ ミラノ風チキンカツレツ 千キャベツ ポトフ みかん	チーズ蒸しパン 豆乳
火	19	クラッカー 麦茶	トマトクリームパスタ フルーツサラダ 青梗菜のスープ バナナ	もち(磯辺・納豆・おろし・あんこ・きなこ) 麦茶
金	22	リッツ 麦茶	クリスマス会 お楽しみに	お楽しみに

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています



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。

今年は22日
金曜日です
Xmasメニュー
です。
どこかに忍ば
せませす

今月の平均栄養価

エネルギー 527 kcal
蛋白質 18.2 g
脂質 20.2 g
塩分 1.95 g



おめでたいもち料理

日本にはお祝いの席には欠かせないもち料理
年末の餅つきは新しい年を迎える準備です。
とっぽでは、18日に餅つきを行います。
みんなでついたお餅は鏡餅を作ります。
おやつに、キッチンでついたお餅を食べたい
と思います。うみ組さんは、蒸しパンで
提供します。

