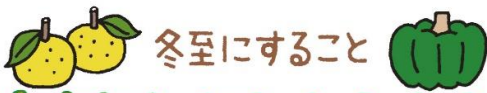


12がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
金月	1 11	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	精白米 人参 こんにやく 椎茸 鶏肉 青菜 海苔 白菜 ネギ
土土木	2 16 28	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	ひき肉 玉ねぎ えのき もやし 干しうどん キャベツ レタス 人参 きゅうり ささみ カレー粉 食パン チーズ
月	4 20	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	精白米 さつま芋 ささみ ちくわ なす しそ 鶏肉 きゅうり わかめ えのき 豆腐 ネギ ミックス粉 粉砂糖
火	5 26	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	精白米 鮭 納豆 ほうれん草 豚バラ ちくわ こんにやく 油あげ 人参 えのき ミックス粉 チョコチップ
水	6	ごはん メンチカツ キキャベツ カニカマサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	マカロニきな粉 豆乳	精白米 キャベツ ひき肉 レタス カニカマ きゅうり 豆腐 ネギ マカロニ きな粉 黒蜜
木	7 21	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草炒め 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) 豆乳	精白米 キャベツ 豚肉 じゃが芋 ちくわ ねぎ クリームチーズ 豆乳ホイップ リッツ えのき 玉ねぎ
金	8	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	スパゲティー 精白米 ウインナー 玉ねぎ 海苔 ピーマン 人参 トマトピューレ 白菜 りんご きゅうり わかめ 豚肉 なら もやし
土	9	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	精白米 もやし ほうれんそう 人参 豚ひき レタス 胡瓜 トマト 春雨 もやし 食パン チーズ
月	15 25	パン ザクザクチキン 千切りサラダ もやしスープ パナナ	塩昆布焼きそば 麦茶	パン 鶏肉 コーンフレーク きゅうり 人参 キャベツ もやし 焼きそば麺 塩昆布 ピーマン えのき
火	12	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	ベアクリームワッフル 麦茶	精白米 ちくわ カニカマ ほうれん草 豚ひき カレイ 春雨 人参 もやし ネギ 白菜
水	13 27	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ パナナ	揚げドーナツ 豆乳	精白米 キャベツ 豚肉 春雨 きゅうり 人参 わかめ ネギ ミックス粉 えのき
木	14	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	精白米 じゃが芋 にんじん レタス えのき きゅうり ネギ 玉ねぎ ミックス粉 チーズ 豆乳クリーム
月	18	ピラフ ミラノ風チキンカツレツ キキャベツ ポトフ みかん	チーズ蒸しパン 豆乳	精白米 鶏もも肉 キャベツ かぶ ウインナー 人参 白菜 じゃが芋 チーズ ミックス粉
火	19	トマトクリームパスタ フルーツサラダ 青梗菜のスープ パナナ	もち(磯辺・納豆・おろし・あんこ・ きなこ) 麦茶	スパゲティー ホタテシーグレイス カニカマ トマトピューレ りんご 白菜 きゅうり もち米 海苔 大根 きな粉 小豆
金	22	クリスマス会 お楽しみに	お楽しみに	ココア チョコチップ チーズ 鶏モモ肉 じゃが芋 きゅうり 人参



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(なんぎん)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日金です。
クリスマスメ
ニューなので
どこかに忍ばせ
て使います



今月の平均栄養価

エネルギー 587 kcal
蛋白質 20.2g
脂質 23.2g
塩分 2.0g



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。
みんなですいたお餅は鏡餅を作ります。おやつに、キッチンですいたお餅を食べたいと思います。うみ組さんは、蒸しパンで提供します。