

12月こんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
水	1 15	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	精白米 鶏卵 カニカマ 人参 玉ねぎ きゅうり 鶏肉 わかめ キャベツ 大根
木	2 16	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日餅 麦茶	パン カニカマ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも レタス きゅうり コーン 人参 精白米 鶏肉
金	3 17	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	精白米 鶏肉 ほうれん草 人参 納豆 えのき 豆苗 餃子の皮 青海苔
土	4 18	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	精白米 豚ひき肉 長ネギ 人参 シイタケ 春雨 胡瓜 もやし ミックス粉 チーズ
月	6 20	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	パン ウインナー キャベツ チーズ 人参 みかん缶 レタス じゃがいも 玉ねぎ 精白米 鶏卵
火	7 21	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	精白米 カレイ さといも 長ネギ しらたき 人参 ごぼう 豆腐 えのき 小麦粉 鶏卵
水	8 24	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	パスタ ウインナー ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり チーズ えのき さつまいも
木	9 23	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	マールクッキー 豆乳	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 りんご コーン 小麦粉 ココア
金	10	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	精白米 鮭 鶏卵 玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト キャベツ
土	11 25	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	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 白菜 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 わかめ 食パン
月	13 27	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	干しうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 えのき レタス じゃがいも ささみ ブロッコリー 精白米 ウインナー ごま
火	14 28	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	じゃがチーチデミ 麦茶	精白米 鮭 キャベツ 人参 もやし 大根 油揚げ じゃがいも チーズ 小麦粉 鶏卵
水	22	クリスマス献立	ケーキ 紅茶	小麦粉 ハム チーズ 鶏肉 じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ 生クリーム みかん缶

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

お餅つき

17日にお餅つきを行い、ついた餅で鏡餅を作ります。
また、給食室でついたお餅をおやつにあおぞら組以上は色々な味で食べてみようと思います。