12月 予 定 献 立 表



新 保 保 育 園

		献 立 名	主 な 食 品	未満児おやつ（午前）	おやつ（午後）
1	火	ごはん　カリポリ漬け 魚のごまだれ焼き 根菜汁　［430kcal］	鯖　いりごま　人参　大根　きゅうり 鶏肉　油揚げ　玉ねぎ　じゃがいも ごぼう	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムココア 菓子
2	水	ひじきごはん　りんご 切り干し大根サラダ 塩ちゃんこスープ　［386kcal］	鶏肉　長ねぎ　じゃが芋　人参　もやし　油揚げ 青菜　しめじ　しらたき　生揚げ　きゅうり　白菜 切り干し大根　コーン　ひじき　しいたけ	お茶 菓子	牛乳 菓子
3	木	焼きそばイタリアン 青菜のスープ みかん　［443kcal］	豚ひき肉　生姜　きゃべつ　もやし　人参 にんにく　玉ねぎ　コーン　青菜　豆腐 ベーコン　長ねぎ　しいたけ	豆乳 菓子	たくあんチーズ おにぎり
4	金	ごはん　魚の煮付け 五色和え　田舎汁 ［385kcal］	鯖　しょうが　人参　きゃべつ　もやし　青菜 ハム　油揚げ　豆腐　大根　人参　里芋 ごぼう　つきこん　長ねぎ　いんげん	牛乳 菓子	飲む 桃ヨーグルト
7	月	ゆかりごはん　のり酢あえ 魚のみそマヨ焼き 豚汁　［404kcal］	鮭　ノンエッグマヨネーズ　もやし　青菜 きゃべつ　ツナ　豚肉　大根　じゃが芋 つきこん　ごぼう　豆腐　人参	お茶 スキム ヨーグルト和え	きなこ揚げパン
8	火	食パン　かぼちゃのポタージュ 生揚げのケチャップ炒め バナナ［453kcal］	生揚げ　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参 ピーマン　にんにく　かぼちゃ　ベーコン	お茶 菓子	スキムミルク 菓子
9	水	ごはん　鶏の唐揚げ おかかあえ スキー汁　［436kcal］	鶏肉　にんにく　生姜　もやし　青菜　人参 かつお節　いりごま　さつま芋　大根　ごぼう しいたけ　つきこん　豆腐　油揚げ　長ねぎ	豆乳 菓子	牛乳 りんご蒸しパン
10	木	クリームスパゲッティ スキムヨーグルト和え 海藻サラダ　［393kcal］	ツナ　玉ねぎ　青菜　しめじ　いりごま　人参 海藻ミックス　もやし　きゃべつ　きゅうり ハム　バナナ　みかん缶　りんご缶　黄桃缶	牛乳 菓子	☆うちゅう クッキング スイートポテト
11	金	★たいようリクエスト献立 カレーライス　みかん ポテトサラダ［501kcal］	豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　にんにく さつま芋　きゅうり　ハム	お茶 菓子	牛乳 菓子
14	月	ごはん　きりざい もやしと油揚げのごま酢あえ みそおでん　［418kcal］	納豆　野沢菜　たくあん　人参　刻みのり 油揚げ　もやし　きゅうり　すりごま　豚肉 板こん　大根　里芋　ちくわ	豆乳 菓子	スキムミルク 菓子
15	火	ツナサンド　ヨーグルト ブロッコリーサラダ ミネストローネ　［441kcal］	ツナ　じゃが芋　きゅうり　ノンエッグマヨネーズ きゃべつ　ブロッコリー　人参　コーン　チーズ ウィンナー　大豆　しめじ　いんげん　にんにく	お茶 菓子	スキムココア 菓子
16	水	わかめごはん 煮菜　魚の塩焼き 吹雪汁［399kcal］	鮭　体菜　人参　打ち豆　豆腐　長ねぎ 里芋　白菜　えのき わかめごはん（非常食）	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 みそポテト
17	木	ツナそぼろ丼　りんご 酢のもの なめこ汁　［409kcal］	ツナ　人参　生姜　グリンピース　コーン カットわかめ　きゅうり　もやし　みかん缶 なめこ　大根　油揚げ　青菜　長ねぎ	牛乳 菓子	メープル マフィン
18	金	大豆入りミートソーススパゲッティ チキンスープ バナナ　［481kcal］	豚ひき肉　大豆　玉ねぎ　人参　にんにく 鶏肉　きゃべつ　しめじ　コーン ブロッコリー	お茶 菓子	じゃこトースト
21	月	中華どん　もやしのナムル 中華風コーンスープ ［425kcal］	豚肉　なると　白菜　玉ねぎ　たけのこ 人参　青菜　きくらげ　もやし　コーン しめじ	お茶 菓子	スキム ヨーグルト和え
22	火	ほうとう おひたし みかん［442kcal］	きゃべつ　もやし　青菜　人参　コーン かつお節　塩昆布　白菜　ごぼう　かぼちゃ えのき　長ねぎ　油揚げ　豚肉	牛乳 菓子	かぼちゃゼリー
23	水	ごはん　豆腐ハンバーグ おかかマヨあえ 豆乳スープ　［335kcal］	豚ひき肉　豆腐　玉ねぎ　青菜　もやし きゃべつ　コーン　かつお節　いんげん　人参 ノンエッグマヨネーズ　ウィンナー　じゃが芋	豆乳 菓子	スキムココア 菓子
24	木	丸パン　白身フライ コーンサラダ　リンゴジュース クリームシチュー［556kcal］	白身フライ（既製品・乳・卵不使用）　チーズ コーン　きゅうり　ベーコン　しめじ　白菜 いんげん　きゃべつ　人参	お茶 菓子	ツリー型 いちごケーキ
25	金	カレーピラフ 白菜とりんごのサラダ 野菜スープ［403kcal］	鶏肉　人参　玉ねぎ　ピーマン　白菜 きゅうり　りんご　干しぶどう　ベーコン きゃべつ　ブロッコリー　大根	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子
28	月	豆乳みそラーメン ごまネーズあえ りんご　［478kcal］	豚ひき肉　なると　たけのこ　もやし　にら　きくらげ 生姜　にんにく　きゅうり　きゃべつ　コーン 人参　さつま芋　すりごま　ノンエッグマヨネーズ	お茶 菓子	牛乳 菓子

12月22日は冬至です



冬至は、1年の中で昼の時間が最も短く、夜が最も長くなる日です。
冬至にすると良いと言われている事があります。

☆ゆず湯に入る→ゆず湯は、体を温め「風邪を引かずに冬を越せる」と言われています。
また、ゆずの香りで邪気を払う。とされています。

☆「ん」のつくものを食べる→なんきん（かぼちゃ）を食べて無病息災を祈るようになったそうです。ほかにも人参、れんこん、ぎんなん、うどんなど。

12月は園でもクリスマス会が行われます♪先生たちとクリスマス献立・おやつを考えたので、楽しみにしていて下さい♪
今年も一年ありがとうございました。来年もよろしくお願いします。

: