

12月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土		
以上児 副食	<p>ことしもありがとうございます ございました</p>			<p>今月予定給与栄養量 エネルギー：437cal たんぱく質：17.3g 脂肪：17.9g</p>		<p>1 ・ あぶたま ・ もやしの炒め物 ・ じゃが芋の味噌汁 ・ キウイフルーツ</p>	<p>2 ・ さんまの佃煮 ・ 白和え ・ せんべい汁 ・ みかん</p>	<p>3 ・ 五目納豆 ・ さつまいものひじき煮 ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ</p>
おやつ				<p>・ りんごケーキ ・ 牛乳</p>	<p>・ パインきんとん ・ 牛乳</p>			
以上児 副食	<p>5 ・ パインとハムのステーキ ・ ひじきのごま和え ・ 五目ラーメン ・ みかん</p>	<p>6 ・ にらとじゃこの卵焼き ・ 青菜の煮浸し ・ きのこのスープ ・ りんご</p>	<p>7 ・ 豆腐ハンバーグ ・ สปาゲティーサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ バナナ</p>	<p>8 クッキング ・ さつまい汁 ・ ブロッコリーの ごま和え</p>	<p>9 ・ 茹鮭のマヨネーズかけ ・ 中華風サラダ ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ</p>	<p>10 手作り弁当の日 ・ 牛乳</p>		
おやつ	<p>・ ごまだんご ・ 牛乳</p>	<p>・ 人参ゼリー ・ せんべい</p>	<p>・ きな粉揚げパン ・ 牛乳</p>	<p>・ セレクトおやつ ・ 牛乳</p>	<p>・ 石垣もち ・ 牛乳</p>			
以上児 副食	<p>12 ・ がんも含め煮 ・ ごま酢きゃべつ ・ 南瓜の味噌汁 ・ りんご</p>	<p>13 ・ 豚肉の柳川もどき ・ チーズサラダ ・ 大根汁 ・ ミニトマト</p>	<p>14 ・ 野菜ロールカツ ・ ヤーコンサラダ ・ 若布スープ ・ みかん</p>	<p>15 ・ 鶏味噌焼き ・ 白菜とベーコンの サラダ ・ 人参シチュー ・ キウイフルーツ</p>	<p>16 ・ 焼きししゃも ・ 生揚げの煮物 ・ すいとん汁 ・ バナナ</p>	<p>17 ・ ハムピカタ ・ 若布マヨネーズサラダ ・ 豆腐の味噌汁 ・ みかん</p>		
おやつ	<p>・ 蒸しパン ・ 牛乳</p>	<p>・ アップルパイ ・ 牛乳</p>	<p>・ カルピスゼリー ・ せんべい</p>	<p>・ 醤油だんご ・ 牛乳</p>	<p>・ 卵サンド ・ 牛乳</p>			
以上児 副食	<p>19 ・ カレー ・ りんごサラダ ・ きのこのスープ ・ みかん</p>	<p>20 ・ 五目大豆 ・ キャベツのごま和え ・ しめたま汁 ・ りんご</p>	<p>21 ・ 鮭のグラタン ・ 冬至かぼちゃ ・ 小松菜の味噌汁 ・ ミニトマト</p>	<p>22 お誕生会 ・ チキンライス ・ えびフライ ・ カリフラワーサラダ ・ コーンポタージュ ・ みかん・いちご他</p>	<p>23 天皇誕生日 ・ 鶏肉のソテー ・ にらと挽肉の卵とじ ・ 若布スープ ・ みかん</p>			
おやつ	<p>・ きな粉もち ・ 牛乳</p>	<p>・ ★クッキー ・ 牛乳</p>	<p>・ フルーツヨーグルト ・ せんべい</p>	<p>・ クリスマスケーキ ・ 牛乳</p>				
以上児 副食	<p>26 ・ チーズバーグ ・ ベジタブルソテー ・ マッシュポテト ・ 卵スープ ・ キウイフルーツ</p>	<p>27 ・ すき焼き ・ さつまいサラダ ・ 油揚げの味噌汁 ・ みかん</p>	<p>28 ・ えび天 ・ 大根なます ・ 青菜おかか和え ・ 年越しうどん ・ りんご</p>					
おやつ	<p>・ フルーツゼリー ・ せんべい</p>	<p>・ ココアドーナツ ・ 牛乳</p>	<p>・ 野菜ジュース ・ せんべい</p>					

冬の野菜を食べよう!



冬に美味しい野菜とは?

冬の野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなってきます。
寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でポカポカ栄養たっぷり。

寒さに負けないよう

緑黄色野菜を、しっかりととりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。
この消化・吸収代謝を効率よくするためにも、野菜・海草・果物・乾物をしっかりととりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化のよいものをもって、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

年越しそばのいわれ

「そばのように長く生きられるように」

「切れやすいそばのように、旧年の労苦

や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、

年越しそばにはさまざまな意味があります。

かけそばやざるそばにして、家族で一緒に

ゆったりと新年を迎えたいですね。

保育園ではそばアレルギーの関係から

年越しうどんを12月28日に

いろいろな願い..を込めて

みんなでいただきます。

