

# 12月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土	
未満児 主 食 副 食				<p>今月予定給与栄養量 エネルギー：559al たんぱく質：19.1g 脂 肪：17.9g</p>			
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ごはん</li> <li>・ あぶたま</li> <li>・ もやしの炒め物</li> <li>・ じゃが芋の味噌汁</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ごはん</li> <li>・ さんまの佃煮</li> <li>・ 白和え</li> <li>・ せんべい汁</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 ごはん</li> <li>・ 五目納豆</li> <li>・ さつまいものひじき煮</li> <li>・ 青菜の味噌汁</li> <li>・ バナナ</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 ごはん</li> <li>・ パインとハムのステーキ</li> <li>・ ひじきのごま和え</li> <li>・ 五目ラーメン</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 ごはん</li> <li>・ にらとじゃこの卵焼き</li> <li>・ 青菜の煮浸し</li> <li>・ きのこのスープ</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 ごはん</li> <li>・ 豆腐ハンバーグ</li> <li>・ สปาゲティーサラダ</li> <li>・ もやしの味噌汁</li> <li>・ バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 クッキング</li> <li>・ おにぎり</li> <li>・ さつま汁</li> <li>・ ブロッコリーの ごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 ごはん</li> <li>・ 茹鮭の マヨネーズかけ</li> <li>・ 中華風サラダ</li> <li>・ ささみスープ</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 手作り弁当の日</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごまだんご</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人参ゼリー</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ きな粉揚げパン</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ セレクトおやつ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 石垣もち</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>		
未満児 主 食 副 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 ごはん</li> <li>・ がんもめ煮</li> <li>・ ごま酢きゃべつ</li> <li>・ 南瓜の味噌汁</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 ごはん</li> <li>・ 豚肉の柳川もどき</li> <li>・ チーズサラダ</li> <li>・ 大根汁</li> <li>・ ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 ごはん</li> <li>・ 野菜ロールカツ</li> <li>・ ヤーコンサラダ</li> <li>・ 若布スープ</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 ごはん</li> <li>・ 鶏味噌焼き</li> <li>・ 白菜とベーコンの サラダ</li> <li>・ 人参シチュー</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>16 しめじごはん</li> <li>・ 焼きししゃも</li> <li>・ 生揚げの煮物</li> <li>・ すいとん汁</li> <li>・ バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>17 ごはん</li> <li>・ ハムピカタ</li> <li>・ 若布マヨネーズサラダ</li> <li>・ 豆腐の味噌汁</li> <li>・ みかん</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 蒸しパン</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アップルパイ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カルピスゼリー</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 醤油だんご</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 卵サンド</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>		
未満児 主 食 副 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>19 ごはん</li> <li>・ カレー</li> <li>・ りんごサラダ</li> <li>・ きのこのスープ</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 ごはん</li> <li>・ 五目大豆</li> <li>・ キャベツのごま和え</li> <li>・ しめたま汁</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>21 ごはん</li> <li>・ 鮭のグラタン</li> <li>・ 冬至かぼちゃ</li> <li>・ 小松菜の味噌汁</li> <li>・ ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>22 お誕生会</li> <li>・ チキンライス</li> <li>・ えびフライ</li> <li>・ カリフラワーサラダ</li> <li>・ コーンポタージュ</li> <li>・ みかん・いちご他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>23 天皇誕生日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24 ごはん</li> <li>・ 鶏肉のソテー</li> <li>・ にらと挽肉の卵とじ</li> <li>・ 若布スープ</li> <li>・ みかん</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ きな粉もち</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ★クッキー</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フルーツヨーグルト</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ クリスマスケーキ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>			
未満児 主 食 副 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>26 ごはん</li> <li>・ チーズバーグ</li> <li>・ ベジタブルソテー</li> <li>・ マッシュポテト</li> <li>・ 卵スープ</li> <li>・ キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>27 ごはん</li> <li>・ すき焼き</li> <li>・ さつまいもサラダ</li> <li>・ 油揚げの味噌汁</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>28 ごはん</li> <li>・ えび天</li> <li>・ 大根なます</li> <li>・ 青菜おかか和え</li> <li>・ 年越しうどん</li> <li>・ りんご</li> </ul>				
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フルーツゼリー</li> <li>・ せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ココアドーナツ</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜ジュース</li> <li>・ せんべい</li> </ul>				

## 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。

