

12月予定献立表 横田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|---|---|--|--|---|
| 副食 | ~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 549kcal 446kcal タンパク質 : 20.4g 18.9g 脂 肪 : 19.2g 19.8g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。 | | 1 ・ いが蒸し ・ 小松菜のごま和え ・ にらたま汁 ・ オレンジ | 2 ・ ポテトの肉巻き ・ 大豆サラダ ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ グレープフルーツ | 3 ・ パインとハムのステーキ ・ 親子サラダ ・ きのことスープ ・ キウイフルーツ | 4 保育参観日(就学児) ・ 白身魚のカレーソースかけ ・ きゅうりと春雨の和え物 ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ バナナ |
| おやつ | | | ・ さつまいも揚げ ・ 牛乳 | ・ 人参ゼリー ・ せんべい | ・ ジャムサンド ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | | | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん |
| 副食 | 6 ・ がんもの煮物 ・ ごまドレッシングサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ オレンジ | 7 ・ ポテトオムレツ ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ なめこ汁 ・ グレープフルーツ | 8 ・ シチュー ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィンナーソテー ・ バナナ | 9 ・ 煮魚 ・ 白和え ・ のっぺい汁 ・ みかん | 10 ・ ミートローフ ・ スパゲッティソテー ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ | 11 手作り弁当の日 ・ 牛乳  |
| おやつ | ・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳 | ・ ごまおこし ・ 牛乳 | ・ 卵サンド ・ 牛乳 | ・ ココアケーキ ・ 牛乳 | ・ きな粉入り蒸しパン ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | ・ 卵ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ 卵ごはん | |
| 副食 | 13 ・ 炒り鶏 ・ ピーナッツ和え ・ 若布の味噌汁 ・ オレンジ | 14 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ 白菜とベーコンのサラダ ・ 春雨スープ ・ グレープフルーツ | 15 ・ さんまのかば焼き ・ 切り干しの炒り煮 ・ せんべい汁 ・ キウイフルーツ | 16 誕生会 ・ スパゲッティナポリタン ・ 鶏肉の甘辛焼き ・ ブロッコリーのごま酢和え ・ コンソメスープ | 17 ・ 味噌おでん ・ ほうれん草とりのりのお浸し ・ つくね汁 ・ りんご | 18 ・ 五目納豆 ・ さつまいも甘煮 ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ バナナ |
| おやつ | ・ マドレーヌ ・ 牛乳 | ・ ヤーコン焼きもち ・ 牛乳 | ・ ビスケット ・ 牛乳 | ・ デコレーションプリン ・ せんべい | ・ フルーツサンド ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ スパゲッティナポリタン | ・ ごまごはん | ・ 納豆ごはん |
| 副食 | 20 ・ 肉豆腐 ・ ひじきサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ | 21 ・ サバの味噌煮 ・ ヤーコンきんぴら ・ すまし汁 ・ りんご | 22 ・ ベーコンエッグ ・ かぼちゃのいとこ煮 ・ 味噌けんちん汁 ・ キウイフルーツ | 23 クリスマス会 ・ チキンライス ・ エビフライ ・ ツナサラダ ・ コーンポタージュ いちご | 24 ・ チーズハンバーグ ・ マッシュポテト ・ ベジタブルソテー ・ 凍り豆腐の清汁 みかん | 25 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 玉ねぎとベーコンのカレー炒め ・ 卵スープ ・ グレープフルーツ |
| おやつ | ・ ホットドッグ ・ 牛乳 | ・ カルピスゼリー ・ せんべい | ・ チーズポテト ・ 牛乳 | ・ クリスマスケーキ ・ 牛乳  | ・ マフィン ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ チキンライス | ・ ごはん | ・ ごはん |
| 副食 | 27 ・ すき焼き風煮 ・ さつまいもサラダ ・ 茄子の味噌汁 ・ キウイフルーツ | 28 ・ 天ぷら ・ 大根なます ・ 青菜としめじのお浸し ・ 年越しうどん りんご | 29 年末休み 30 年末休み 31 年末休み  | | | |
| おやつ | ・ りんごパイ ・ 牛乳 | ・ ジョア ・ せんべい | | | | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ 年越しうどん | | | | |

寒さに負けないように野菜を食べよう

冬は、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質、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。野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりましょう。

冬の野菜を食べよう

- ねぎ・・・味噌汁、鍋物、大根、かぶ・・・味噌汁、煮物
- 白菜・・・スープ、鍋物
- 小松菜、ほうれん草・・・お浸し、卵とじ、和え物
- カリフラワー、ブロッコリー・・・サラダ、茹で野菜

ゆずのお風呂に入りましょう

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



冬至にかぼちゃを食べましょう

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。

カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、昔から欠かせない食べ物だったようです。

