

12月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 456kcal たんぱく質 : 18.7g 脂 肪 : 20.2g		1	2	3	4
副 食			・ いが蒸し ・ 小松菜のごま和え ・ 白菜のみそ汁 ・ みかん	・ 白身魚の カレーソース ・ 春雨の和え物 ・ 玉ねぎのみそ汁 ・ りんご	・ パインとハムの ステーキ ・ 親子サラダ ・ きこのスープ ・ キウイフルーツ	・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 玉葱とベーコンの カレー炒め ・ にらたま汁 ・ バナナ
おやつ			・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ ごまおこし ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	
以上児	6	7	8	9 クッキング	10	11 手作り弁当の日
副 食	・ がんも含め煮 ・ ごまドレッシングサラダ ・ かきたま汁 ・ みかん	・ ポテトオムレツ ・ 豚肉とピーマンの炒め ・ なめこ汁 ・ りんご	・ 煮魚 ・ 白和え ・ のっぺい汁 ・ みかん	・ さつま芋シチュー ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィナーソテー ・ バナナ	・ ミートローフ ・ スパゲティソテー ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	・ 牛乳 
おやつ	・ マドレーヌ ・ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ セレクトおやつ ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ きな粉蒸しパン ・ 牛乳	
以上児	13	14	15	16	17	18
副 食	・ 炒り鶏 ・ ピーナツ和え ・ わかめのみそ汁 ・ りんご	・ エビと豆腐の ケチャップ煮 ・ 白菜のサラダ ・ 春雨スープ ・ グレープフルーツ	・ さんまのかば焼き ・ ポテトサラダ ・ 豆腐のみそ汁 ・ キウイフルーツ	・ ポテトの肉巻き ・ 大豆サラダ ・ すまし汁 ・ りんご	・ 味噌おでん ・ ほうれん草のお浸し ・ つくね汁 ・ みかん	・ ナポリタン ・ コーンサラダ ・ 卵スープ ・ グレープフルーツ
おやつ	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ ヤーコン焼きもち ・ 牛乳	・ ビスケット ・ ぶどうジュース	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	
以上児	20	21	22 冬至	23 お誕生会	24	25
副 食	・ 肉豆腐 ・ ひじきサラダ ・ もやしのみそ汁 ・ オレンジ	・ さばのみそ煮 ・ ヤーコンきんぴら ・ せんべい汁 ・ りんご	・ ベーコンエッグ ・ かぼちゃいとこ煮 ・ 味噌けんちん ・ キウイフルーツ	・ チキンライス ・ エビフライ ・ カリフラワーサラダ ・ コーンポタージュ ・ いちご・ゼリー	・ チーズバーグ ・ マッシュポテト ・ スタッフトエッグ ・ きこのスープ ・ みかん	・ 五目なっとう ・ さつま芋甘煮 ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ セレクトおやつ ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ クッキー ・ 牛乳	
以上児	27	28	今年も残すところあとわずかとなりました。今月は9日に畑で採れたさつま芋を使ってクッキング(シチュー)を作ります。それぞれ年齢に合った作業工程でおいしいシチューを作りたいと思います。 また、セレクトおやつ(サンドイッチ&中華まん)も予定しています。 いよいよ寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢の流行る時期です。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。			
副 食	・ すき焼き ・ さつま芋サラダ ・ 茄子のみそ汁 ・ みかん	・ 年越しうどん ・ エビ天 ・ 大根なます ・ 青菜お浸し ・ りんご				
おやつ	・ アップルパイ ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい				



冬至について

今年の冬至は12月22日(水)です。
冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



8月に植えた大根！！
11月26日
「うんとこしょっ！」

「どっこいしょっ！」
声援を受けながら、りすくみさん一人一人に抜いてもらいました。



大っき～い大根が
採れました(^^♪(^^♪
給食でみそ汁、煮物、
サラダなど色々な料理に
変身します
お楽しみにね！

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がたっぷりです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
・ホウレンソウ…鉄分が豊富
・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



