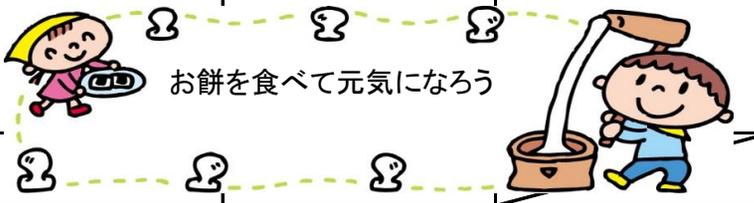


# 12月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	<p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <p>未満児 以上児</p> <p>エネルギー 518kcal 416kcal</p> <p>タンパク質 : 19.2g 17.7g</p> <p>脂 肪 : 17.5g 18.1g</p> <p>*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。</p>			1	2	3
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>深山和え</li> <li>じゃが芋と青菜の味噌汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>五目納豆</li> <li>さつまいもひじき煮</li> <li>青菜の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
未満児主食				<ul style="list-style-type: none"> <li>小倉蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	
未満児主食				<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆ごはん</li> </ul>
副食	5	6	7	8	9	10
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキン</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>マーボー豆腐</li> <li>もやしのナムル</li> <li>卵スープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目大豆</li> <li>若布サラダ</li> <li>白菜と人参の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚の照り焼き</li> <li>ブロッコリーのごま酢和え</li> <li>すいとん汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スコッチエッグ</li> <li>三色サラダ</li> <li>若布コーンスープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<p>手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> </ul> 
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳プリン</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリーケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パイキンとん</li> <li>牛乳</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>五平餅風</li> <li>牛乳</li> </ul>	
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	
副食	12	13	14	15	16	17
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの含め煮</li> <li>ごま酢キャベツ</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の柳川もどき</li> <li>カミカミサラダ</li> <li>すまし汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ロールカツ</li> <li>ヤーコンのサラダ</li> <li>若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<p>15 クッキング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きししゃも</li> <li>ごまドレッシングサラダ</li> <li>豚汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏味噌焼き</li> <li>いんげんのごま豆腐和え</li> <li>春雨スープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティー</li> <li>コーンサラダ</li> <li>若布スープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉入り蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジョア</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しめじごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティー</li> </ul>
副食	19	20	21	22	23	24
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー肉じゃが</li> <li>りんごサラダ</li> <li>しめたま汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきと豆腐の卵焼き</li> <li>小松菜のごま和え</li> <li>すり身汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のオニオントマト煮</li> <li>にらと挽肉の卵とし</li> <li>ベーコンスープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<p>22 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>エビフライ・南瓜サラダ</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>みかん・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニグラタン</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>バナナ</li> </ul>
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヤーコン焼き餅</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>手作りクッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケーキ</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>	
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>
副食	26	27	28	 <p>お餅を食べて元気になろう</p>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズハンバーグ</li> <li>ベジタブルソテー</li> <li>ほうれん草の味噌汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き風煮</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>大根汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷら</li> <li>青菜としめじのお浸し</li> <li>年越しうどん</li> <li>りんご</li> </ul>			
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジゼリー</li> <li>ビスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あべかわもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>せんべい</li> </ul>			
未満児主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> </ul>			

## 冬至にかぼちゃを食べよう

12月22日の冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。

ゆずをお風呂に浮かべて入ると爽やかな匂いがし、肌がスベスベになり、寒さに強くなると言われています。



## 冬至に「ん」のつく食べ物を探してみよう

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」と言いますが、冬至には「ん」のつくたべもの食べると幸せになると言われています。なんきんをはじめ、みかん、大根、人参、れんこん、「ん」のつくたべものを集めてみてはいかがでしょうか？



## 冬の野菜を食べよう

冬の野菜は甘味もでて柔らかく、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）でほかほかになりましょう。

小松菜・・・お浸し、胡麻和え、卵とし煮など柔らかくおいしいです。

大根・・・味噌汁、おでん、サラダ、胡麻和えにすると歯ごたえも楽しめます。

白菜・・・霜にあたってからの白菜は柔らかく甘くて、鍋物、スープがおすすめです。

かぶ・・・味噌汁、煮物、など柔らかくておいしいです。

ブロッコリー・・・お浸し、サラダ、チーズ焼き、シチューに入れてもおいしいです。

カリフラワー・・・サラダ、シチューに入れてもおいしいです。

ほうれん草・・・寒くなると甘くておいしく、お浸し、卵としがおすすめです。