

12月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 520kcal 蛋白質 19.2g Ca 276mg 食塩相当量 1.8g 令和4年度 董幼稚園

月	火	水	1 (木)	2 (金)
こんだて	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。		13じ こうえん	13じ こうえん
あかのしょくひん (からだをおおきくする)			おやこどん ミニフィッシュ パナナ	ゆかりごはん ちくぜんに オレンジ
きいろのしょくひん (エネルギーになる)			たまご とりもも かつおぶし こんぶ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう
みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)			こめ ぎらめ ごま たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しめじ パナナ	こめ ぎらめ ゆかりのもと だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ オレンジ
ちょうみりょう			しょうゆ さけ みりん しお (517kcal 塩分1.3g)	しょうゆ さけ みりん しお (445kcal 塩分1.3g)
おやつ (エネルギーKcal 塩分g)				
5 (月) 13じ こうえん	6 (火) 13じ こうえん	7 (水) 13じ こうえん	8 (木)	9 (金) おたのしみかい
バターコッパ かぼちゃのポタージュ ボイルウインナー	なめし けんちんじる オレンジ	カレーうどん ちくわのいそべあげ	しろごはん はっぼうさい パナナ	こうやどうふのそぼろごはん わかめスープ ミニフィッシュ
とりむね ウインナー ぎゅうにゅう	とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ぶたばら かつおぶし こんぶ ちくわのいそべあげ かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたこま うずらたまご ぎゅうにゅう	とりミンチ こうやどうふ わかめ とうふ かつおぶし こんぶ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう
バターコッパ サラダあぶら じゃがいも	こめ	うどん	こめ ごまあぶら ぎらめ かたくりこ	こめ サラダあぶら ぎらめ ごま
かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	なめしのもと だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	にんじん はくさい たまねぎ しょうが	にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ パナナ	にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ
シチューのもと (408kcal 塩分1.1g)	しょうゆ さけ みりん しお (443kcal 塩分1.6g)	カレールウ しお (503kcal 塩分3.1g)	さけ オイスターソース とりがら しおこしょう	しょうゆ さけ みりん しお
			げんじパイ (530kcal 塩分1.2g)	サンタさんデザート (510kca 塩分2.8g)
12 (月)	13 (火) 参観日(年中)	14 (水)	15 (木) 14じ こうえん	16 (金) 参観日(年長) たいそう きょうしつ
ちゅうかおこわ かきたまじる ミニゼリー	バターコッパ ミネストローネスープ カミカミサラダ	ごもくしょうゆラーメン おさつスティック パナナ	しろごはん キャンディーチーズ マーボーどうふ みかん	しろごはん はくさいのごまあえ にくだんごのわふうスープ
ぶたこま あぶらあげ たまご かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	ウインナー だいず さきいか ぎゅうにゅう	とりこま かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたミンチ あかみそ チーズ ぎゅうにゅう	とりミンチ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう
こめ もちこめ むきぐり ぎらめ ごまあぶら	バターコッパ ぎらめ ごまあぶら オリーブオイル	なまちゅうかめん ごまあぶら おさつスティック	こめ ごまあぶら ぎらめ かたくりこ	こめ パンこ さんおんとう すりごま
たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん ダイストマト かぼちゃ だいこん もやし きゅうり	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ もやし パナナ	たまねぎ ほししいたけ にんじん みかん	ごぼう だいこん こまつな ほししいたけ はくさい
とりがら しょうゆ さけ みりん しお	コンソメ しお しょうゆ す	とりがら しょうゆ さけ みりん しお	さけ みりん トウバンジャン (475kcal 1.3g)	しお しょうゆ さけ みりん
ほしたべよ (558kcal 塩分1.8g)	きなこもち (516kcal 塩分2.2g)	あじしらべ (398kcal 塩分2.1g)		まがりせんべい (521kcal 塩分1.2g)
19 (月)	20 (火) たんじょうびかい	21 (水) クリスマスカイ	22 (木) 14じ こうえん 冬至	しゅうぎょうしき (11時降園)
バターコッパ ほしがたにこみハンバーグ ヨーグルト	しろごはん ひじきのにも はくさいのみそしる ヤクルト	やさいたっぷりカレーライス からあげ みかん	ツナごはん きりぼしだいこんスープ かぼちゃプリン	
ハンバーグ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ひじき ぶたこま だいず かつおぶし あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ヤクルト	ぶたこま からあげ ぎゅうにゅう	ツナ かつおぶし こんぶ とりもも かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	
バターコッパ じゃがいも オリーブオイル	こめ ごまあぶら ぎらめ	こめ じゃがいも サラダあぶら	こめ	
にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ダイストマト	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい だいこん えのき	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン こまつな まいたけ ダイストマト みかん	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	
ケチャップ コンソメ ワイン ソース	しろみそ さけ みりん しょうゆ しお	カレールウ しお ソース ワイン	しょうゆ さけ みりん しお (532kcal 塩分1.7g)	
しろいふうせん (480kcal 塩分2.1g)	あげいちばん (573kcal 塩分1.7g)	キッズショートケーキ (919kcal 塩分1.8g)		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ふゆやすみ				



師走に入り、寒さが厳しくなってきましたが、空気が澄んで夜空がきれいに見えます。
暖かい服装をして、冬の空を眺めてみるのもいいですね。

今月はクリスマス会があります。クリスマスの楽しい音楽とともに、素敵な時間を
過ごしましょうね！お給食もクリスマス仕様にしますので、みんなで楽しく食べましょう！



食事の配置、知っていますか？

食器を正しい場所に置いていますか？

一汁三菜の場合、ごはんは左手前、汁物は右手前、主菜は右奥、
副菜は左奥、副副菜は中央に置きます。この置き方を覚えて
おくと、料理をきれいに並べることができます。

おうちでお手伝いをするときや大人が準備するときなども
言葉をかけながら行なうと、自然に正しい配置を知ることが
できます。



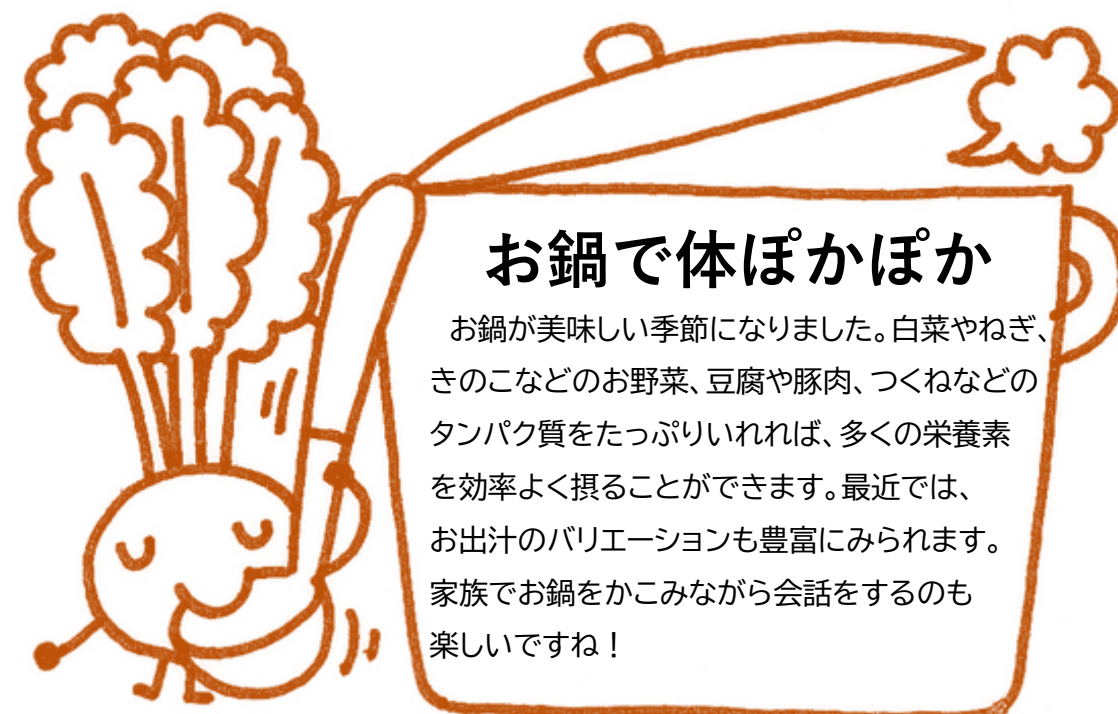
ユズと カボチャ



冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて
無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれ
ていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用
があります。また、「融通が利きますように」という意味も込め
られています。カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、
老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が
少なくなる冬の時に栄養をとるため、夏に
収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べ
たそうですよ。



1年で一番昼が短く、夜が長い日を
冬至といいます。



お鍋で体ぽかぽか

お鍋が美味しい季節になりました。白菜やねぎ、
きのこなどのお野菜、豆腐や豚肉、つくねなどの
タンパク質をたっぷりいれれば、多くの栄養素
を効率よく摂ることができます。最近では、
お出汁のバリエーションも豊富にみられます。
家族でお鍋をかきみながら会話をするのも
楽しいですね！