

12月 よていこんだてひょう

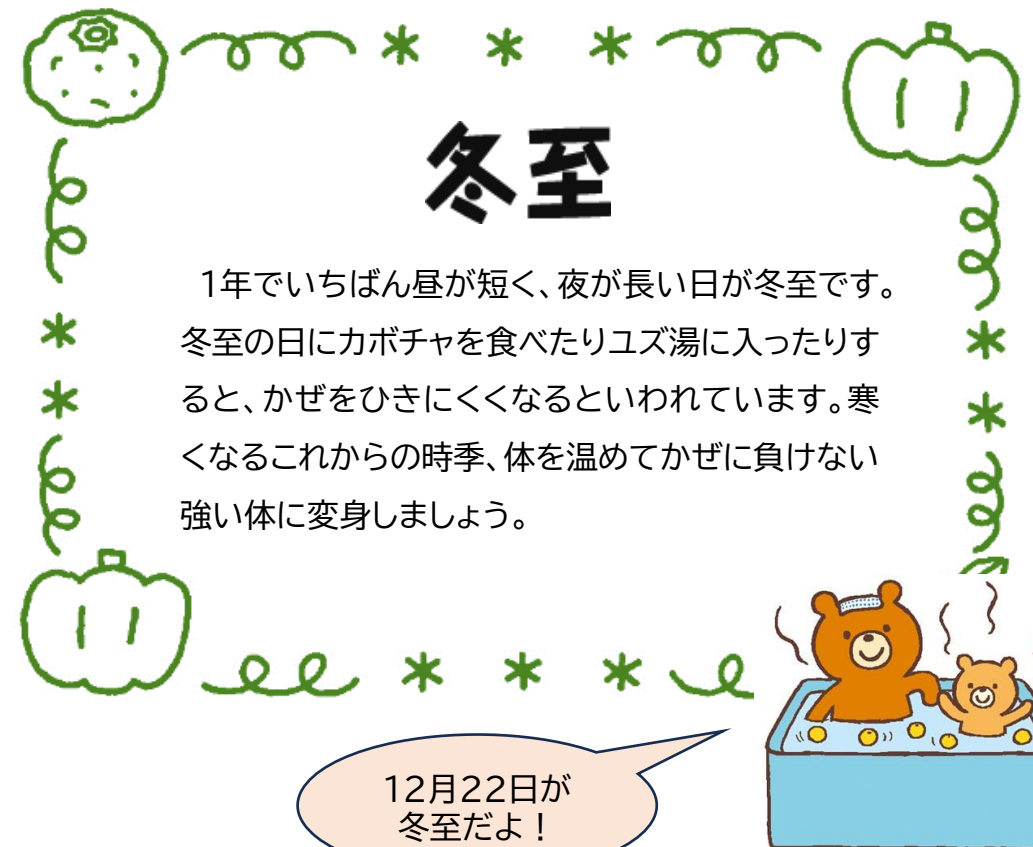
月平均の栄養価: エネルギー 522kcal 蛋白質 20.1g Ca 288mg 食塩相当量 1.7g 令和5年度 董幼稚園

月	火	水	木	1 (金)
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ (エネルギーKcal 塩分g)</p>	<p>◎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。</p>			<p>13じこうえん</p> <p>なめし ちくぜんに オレンジ</p> <p>とりもも、あつあげ、なまふ、かつおぶし、こんぶ、 ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ</p> <p>なめしのもと、だいこん、にんじん、しいたけ、れんこん、ごぼう、 オレンジ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお 501kcal、1.4g</p>
4 (月) 13じこうえん	5 (火) 13じこうえん	6 (水) 13じこうえん	7 (木) 14じこうえん	8 (金) おたのしみかい
<p>カレーライス えだまめ カスタードプリン</p> <p>ぶたこま、プリン、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、サラダあぶら、さつまいも</p> <p>にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのき、ダイズマト、 えだまめ</p> <p>カレールウ、しお、ソース、ワイン 578kcal、1.5g</p>	<p>しるごはん はくさいとがたにくのうまに みかん</p> <p>ぶたばら、ぶたもも、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さんおんとう、はるさめ</p> <p>はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、たけのこ、こまつな、 みかん</p> <p>しおこしょう、しょうゆ、オイスターソース、とりがら 504kcal、0.9g</p>	<p>ツナごはん ミニフィッシュ けんちんじる</p> <p>ツナ、とりもも、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、 ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごま</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお 499kcal、2.0g</p>	<p>ワンタンラーメン きなこまめ</p> <p>ぶたもも、かつおぶし、こんぶ、かまぼこ、だいず、きなこ、 ぎゅうにゅう</p> <p>ワンタン、なまちゅうかめん、ごまあぶら、さんおんとう</p> <p>にんじん、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、ニラ、ほししいたけ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、とりがら 421kcal、2.0g</p>	<p>さつまいもごはん ごもくじる しろみフライ</p> <p>とりもも、とうふ、かつおぶし、こんぶ、しろみフライ、 ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、さつまいも、くるごま</p> <p>だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金) たいそう きょうしつ
<p>バターコッペ ミニフィッシュ コーンポタージュ ぶどうゼリー</p> <p>とりむね、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッペ、サラダあぶら、ごま</p> <p>コーン、コーンクリーム、ほうれんそう、しめじ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ</p> <p>シチュールウ</p> <p>ホームパイ 449kcal、1.3g</p>	<p>わかめうどん カミカミサラダ</p> <p>わかめ、とりこま、かまぼこ、かつおぶし、こんぶ、さきいか ぎゅうにゅう</p> <p>うどん、ざらめ、ごまあぶら</p> <p>にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、ほししいたけ、 だいこん、きゅうり、もやし、コーン</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、す</p> <p>ビスコ 358kcal、2.2g</p>	<p>のぎわなたまごごはん とうふのちゅうかスープ みかん</p> <p>きんしたまご、ぶたばら、とうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごま、ごまあぶら</p> <p>のぎわなづけ、キャベツ、ニラ、にんじん、ほししいたけ、もやし、 みかん</p> <p>とりがら、しおこしょう、しお、しょうゆ、さけ</p> <p>ぎんしゃりおにぎりせんべい 519kcal、1.2g</p>	<p>くりのはいったおせきはん コロッケ とりにくとキャベツのみそしる</p> <p>あずき、とりこま、かつおぶし、あぶらあげ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、もちごめ、くるごま、ざらめ、むきぐり、コロッケ</p> <p>キャベツ、カブ、にんじん、ねぎ</p> <p>しお、しろみそ、さけ、みりん</p> <p>しるこサンド 559kcal、1.9g</p>	<p>しるごはん こうやどうふのそぼろに わふうしょうがじる パナナ</p> <p>とりミンチ、こうやどうふ、かつおぶし、こんぶ、とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、サラダあぶら</p> <p>にんじん、ほししいたけ、しょうが、はくさい、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、パナナ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>あじしらべ 524kcal、1.7g</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水) たんじょうびかい	21 (木) クリスマスカイ 14じこうえん	22 (金) 冬至 14じこうえん
<p>バターコッペ カブとベーコンのソテー チキンのトマトポトフ</p> <p>とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッペ、さつまいも、オリーブオイル、ざらめ</p> <p>ダイズマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、かぶ、 こまつな、コーン</p> <p>コンソメ、しお、しおこしょう、くろこしょう</p> <p>ロアンヌパニラ 450kcal、2.2g</p>	<p>しるごはん カップなつとう とんじる おさつスティック</p> <p>ぶたばら、あかみそ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、 なつとう、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、おさつスティック</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのき</p> <p>さけ、みりん、だししょうゆ</p> <p>しろいふうせん 567kcal、2.1g</p>	<p>ゆかりごはん うずらたまご かんとうに パナナ ヤクルト</p> <p>とりもも、うずらたまご、ちくわ、はんぺん、かつおぶし、こんぶ、 ヤクルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ</p> <p>ゆかりのもと、だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、パナナ</p> <p>さけ、みりん、しお、しょうゆ</p> <p>まがりせんべい 542kcal、1.8g</p>	<p>ミートソースのショートパスタ からあげ いちごのショートケーキ</p> <p>ぶたミンチ、からあげ、ぎゅうにゅう</p> <p>ショートパスタ、オリーブオイル、ざらめ、ショートケーキ</p> <p>たまねぎ、にんじん、なす、ダイズマト、しめじ、グリーンピース</p> <p>しおこしょう、コンソメ、ケチャップ、ちゅうのうソース、しお、 ワイン 682kcal、1.8g</p>	<p>しるごはん マーボーどうふ かぼちゃのいとこに</p> <p>とうふ、ぶたミンチ、あかみそ、ゆであずき、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ、かたくりこ</p> <p>にんじん、たまねぎ、なす、ほししいたけ、かぼちゃ</p> <p>さけ、みりん、トウバンジャン、とりがら、しょうゆ 570kcal、1.7g</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<p>しゅうぎょうしき (11時降園)</p>	<p>ふゆやすみ</p> 			



師走に入り、寒さが厳しくなってきました。12月22日は「冬至」です。風邪をひかず、元気に過ごすために、かぼちゃを食べて、温かいゆず湯に入りましょう。また、冬の時期は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。

さて、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！



1年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。

12月22日が冬至だよ！

感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のよう」です。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



はしの持ち方

進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。上のはしは中央より少し上を親指のほらとひとさし指のほらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、じょうずになっていきます。おうちでもお箸を使って練習してみましょう。

