

12月の献立予定表 さくら保育園

園長印

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	金	牛乳	胚芽米	鮭の照り焼き 大根のみそ汁 ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳 ぼたぼた焼き
4	月	牛乳	胚芽米	かんぴょうハンバーグ ほうれん草のソテー ジャがいものみそ汁	牛乳 ふかし芋
5	火	牛乳	胚芽米	ビーフシチュー 白菜サラダ オレンジ	牛乳 ピザまん
6	水	飲むヨーグルト	胚芽米	ししゃもフライ ほうれん草と白菜のみそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 マカロニあべかわ
7	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	牛乳 焼きそば
8	金	牛乳	胚芽米	「わ食の日」生揚げの五目煮 白菜の卵とじ汁 ブロccoliのおかかあえ	牛乳 フルーツきんとん
11	月	牛乳	胚芽米	タンドリーチキン 千切り野菜のスープ みかん缶	牛乳 さつまいもけんぴ
12	火	牛乳	胚芽米	肉じゃが ワンタンスープ バナナ	麦茶 赤飯 漬物
13	水	牛乳	◎	あさりご飯 キャベツのみそ汁 もるのから揚げ	ヨーグルト クラッカー
14	木	牛乳	胚芽米	納豆 かんぴょうのみそ汁 ポテトのみそ煮	麦茶 かけうどん
15	金	麦茶・チーズ	胚芽米	ツナカレー ブロccoliとりんごのサラダ 麦茶	牛乳 ほうれん草の蒸しパン
18	月	牛乳	胚芽米	厚揚げとチーズのチャプルー風 わかめスープ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳 麩のラスク
19	火	牛乳	胚芽米	鯖の味噌煮 けんちん汁 キャベツと白菜のおひたし	紅茶ミルク ジャムサンド
20	水	牛乳	胚芽米	煮込みハンバーグ かき卵スープ パイン缶	牛乳 バナナきなこ和え
21	木	麦茶・チーズ	胚芽米	「冬至」すき焼き風煮 麩のみそ汁 かぼちゃの煮物	麦茶 ひじきごはん
22	金	牛乳	◎(ロールパン)	「クリスマス」ミートローフ ほうれん草のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 りんごのケーキ
25	月	牛乳	胚芽米	コロッケ 豆腐のみそ汁 花みかん	フルーツヨーグルト
26	火	牛乳	胚芽米	ぶりの煮つけ うどん汁 ほうれん草と白菜のごまあえ	牛乳 カレーマカロニ
27	水	牛乳	胚芽米	筑前煮 白菜のみそ汁 りんご	ココアミルク 塩せんべい
28	木	飲むヨーグルト	胚芽米	しゅうまい 大根のみそ汁 ひじきと大豆の炒め煮	麦茶 わかめおにぎり

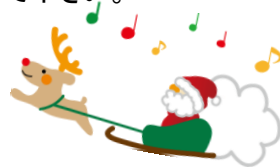
アレルギー除去 別油

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

給食だよ!

今年も残すところあと一ヶ月となりました。
食事や生活に気をくばって、体調を崩さない
ようにして元気に新年を向かえられるといいですね。



1食当たり 平均栄養価	3～5歳 (主食除く)	1～2歳 (完全給食)
	エネルギー	383Kcal
たんぱく質	14.8g	20.3g
脂質	12.8g	15.6g
食塩	2.0g	1.7g



冬至にはゆず湯につかり



冬至は一年で最も夜の長さが長くなる日で、今年は22日(金)です。

冬至にはゆず湯で体を温め、かぼちゃを食べて無病息災を祈る慣わしがあります。昔は冬に取れる野菜が少なかったため、夏に収穫したかぼちゃを大切に保存して冬に食べていました。保存中の栄養素の損失は他の野菜に比べて少なく、貴重な栄養源となっていました。

給食室より

～食物繊維を上手にとるために～
寒い冬にはたっぷりの具材を入れた汁物がおすすです。

みそ汁やすまし汁、スープに色々な野菜や豆、芋などを加えることで、汁に溶け出した野菜の栄養分もとれ、それぞれの味がミックスされておいしい汁物ができます。また、食物繊維がしっかりととれるスープになります。