

12月分給食予定献立表

29年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	ジュース	ごはん	煮魚(まぐろ) きのこ汁 りんご	焼きいも お茶
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
3	日				
4	月	ジュース	ごはん	ひじきの卵とじ 石狩汁 オレンジ	ウインナーパイ 牛乳
5	火	ヨーグルト	パン	あじフライ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	油揚げごはん お茶
6	水	乳酸菌飲料	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	クラッカー バナナ 牛乳
7	木	ジュース	スパゲティ	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ みかん	のりお焼き お茶
8	金	ゼリー	ごはん	根菜カレー ツナサラダ りんご	みかんケーキ 牛乳
9	土			発表会	
10	日				
11	月	ヨーグルト	ごはん	おから炒り さといもの味噌汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
12	火	ジュース	パン	チーズ入り卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	あんかけ焼きそば お茶
13	水	乳酸菌飲料	ごはん	さばのゆず味噌煮 かきたま汁 りんご	フライドポテト 牛乳
14	木	ゼリー	うどん	鶏肉ののり焼き 白菜のごま煮 みかん	ジャムサンドパン 牛乳
15	金	ジュース	ごはん	煮魚(まぐろ) きのこ汁 りんご	フルーツゼリー せんべい
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
17	日				
18	月	ヨーグルト	ごはん	ひじきの卵とじ 石狩汁 オレンジ	ピザポテト 牛乳
19	火	ジュース	パン	あじフライ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	鮭おにぎり お茶
20	水	乳酸菌飲料	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
21	木	ゼリー	スパゲティ	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ みかん	大根もち お茶
22	金	ジュース	ごはん	根菜カレー ツナサラダ りんご	冬至かぼちゃ 牛乳
23	土			天皇誕生日	
24	日				
25	月	ヨーグルト	ごはん	おから炒り さといもの味噌汁 オレンジ	カステラ 牛乳
26	火	ジュース	パン	チーズ入り卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
27	水	乳酸菌飲料	ごはん	さばのゆず味噌煮 かきたま汁 りんご	大学いも 牛乳
28	木	ゼリー	うどん	鶏肉ののり焼き 白菜のごま煮 みかん	きなこだんご 牛乳
29	金				
30	土			年末休み	
31	日				

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g
3才未満児	569	19.9	17.5	1.5
3才以上児	654	23.5	22.2	1.8

食育活動

- 15日 ごはん・おかず盛り カシオペア座(オレンジ・ホワイト)
 15日 ゼリートopping ペガサス・オリオン座



おせち料理の意味

黒豆 / 「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
 田作り / 「豊作を祈る」
 昆布巻き / 「毎日の健康をよる“こぶ”」
 レンコン / 「先々の見通しが利くように」
 などなど。

和食の一口メモ ～伝統食(おせち)について～

日本の伝統食のひとつに『おせち』があります。おせち料理とは3月3日、5月5日のような節句に作られる料理のことです。節句のうち最も重要なのが正月であることから、現在は正月料理を指すようになりました。家族揃ってゆっくり過ごせるよう保存のきく料理を作ったといわれています。地域や家庭によって、おせち料理の内容は違いますが、料理を通して健康や幸せ、豊作を願う心は同じです。是非、ご家庭でも日本の伝統食を伝えていきましょう。