



12月の献立

平成29年 泉第2チェリーこども園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|----------|----------------------------------|------------------|
| 1 | 金 | ジュース | ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 かき | 焼うどん 牛乳 |
| 2 | 土 | クラッカー 牛乳 | そぼろ丼 かぼちゃの味噌汁 バナナ | せんべい ジュース |
| 3 | 日 | | | |
| 4 | 月 | せんべい | ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ブロッコリーおかかあえ かき | マドレーヌ 牛乳 |
| 5 | 火 | ゼリー | 食パン 鶏肉のレモンソースかけ ほうれんそうソテー バナナ 牛乳 | ツナのりおにぎり お茶 |
| 6 | 水 | ジュース | ごはん ぶり大根 味噌汁 りんご | ピザトースト 牛乳 |
| 7 | 木 | ジュース | うどん ほうれん草卵焼 わかめあえ みかん | フライドポテト ウエハース お茶 |
| 8 | 金 | せんべい | ごはん 冬野菜カレー ツナサラダ かき | チーズパイ 牛乳 |
| 9 | 土 | | 発表会 | |
| 10 | 日 | | | |
| 11 | 月 | せんべい | ごはん 八宝菜 春雨スープ かき | かぼちゃドーナツ 牛乳 |
| 12 | 火 | ゼリー | パン たらのマヨ焼 れんこんカレー炒め バナナ 牛乳 | あんかけうどん お茶 |
| 13 | 水 | ジュース | ごはん 松風焼 五目煮 りんご | フルーツポンチ クラッカー 牛乳 |
| 14 | 木 | ヨーグルト | エビクリームパスタ 人参サラダ みかん | バナナケーキ お茶 |
| 15 | 金 | せんべい | ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 かき | おかかおにぎり 牛乳 |
| 16 | 土 | クラッカー 牛乳 | そぼろ丼 かぼちゃの味噌汁 バナナ | せんべい ジュース |
| 17 | 日 | | | |
| 18 | 月 | せんべい | ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ブロッコリーおかかあえ かき | カステラ 牛乳 |
| 19 | 火 | ゼリー | 食パン 鶏肉のレモンソースかけ ほうれんそうソテー バナナ 牛乳 | しらすごはん お茶 |
| 20 | 水 | ジュース | ごはん ぶり大根 味噌汁 りんご | マカロニミートソース 牛乳 |
| 21 | 木 | ヨーグルト | うどん ほうれん草卵焼 わかめあえ みかん | 冬至かぼちゃ お茶 |
| 22 | 金 | せんべい | ごはん 冬野菜カレー ツナサラダ かき | ジャムサンドパン 牛乳 |
| 23 | 土 | | 天皇誕生日 | |
| 24 | 日 | | | |
| 25 | 月 | せんべい | ツリーライス 豆乳グラタン オレンジ | フルーツパイ 牛乳 |
| 26 | 火 | ゼリー | パン たらのマヨ焼 れんこんカレー炒め バナナ 牛乳 | 塩焼きそば お茶 |
| 27 | 水 | ジュース | ごはん 松風焼 五目煮 りんご | メロンパン 牛乳 |
| 28 | 木 | ヨーグルト | エビクリームパスタ 人参サラダ みかん | チキンライス お茶 |

| | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 塩分g |
|-------|-----------|--------|------|-----|
| 3歳以上児 | 630 | 23.5 | 18.8 | 2.1 |
| 3歳未満児 | 562 | 19.9 | 16.3 | 1.8 |

～食育活動～

| | | |
|-----------|------|------------|
| 12月14日(木) | きじ | クリスマスケーキ作り |
| 12月18日(月) | つる | クリスマスケーキ作り |
| 12月20日(水) | うぐいす | 大根型抜き |

家庭での食中毒対策

できるだけ見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に!

和食の一口メモ

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。