

《12月予定献立表》

令和2年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1 火	せんべい 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き ごま酢和え 春雨と白菜のスープ	バナナ 大学芋 牛乳
2 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	豆腐とひじきの焼き物 れんこんのきんぴら ポトフ	りんご シュガートースト 牛乳
3 木	バナナ 牛乳	うどん	さばの竜田揚げ ごぼうのサラダ	グレープフルーツ しらすおかかおにぎり 麦茶
4 金	ビスケット 牛乳	ごはん	根菜カレー コールスローサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ 麩のラスク チーズ 麦茶
5 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 3色お浸し	みかん ハッピーターン 牛乳
6 日				
7 月	ビスケット 牛乳	ごはん	肉豆腐 磯風味フライドポテト みそ汁	みかん チーズトースト 牛乳
8 火	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	白身魚の照り焼き 納豆和え みそ汁	バナナ にんじん蒸しパン 牛乳
9 水	バナナ 牛乳	ごはん	鶏肉と根菜の煮物 ツナサラダ みそ汁	りんご 肉みそスパゲティ 牛乳
10 木	ヨーグルト 麦茶	味噌ラーメン	鶏肉の照り焼き 中華風サラダ	グレープフルーツ 五平餅 麦茶
11 金	せんべい 麦茶	ジャムパン	クリームシチュー もやしサラダ	みかん お好み焼き 牛乳
12 土	<b>発表会</b>			
13 日				
14 月	バナナ 牛乳	ごはん	納豆かき揚げ ごま酢和え 春雨と白菜のスープ	オレンジ カレー蒸しパン 牛乳
15 火	ビスケット 牛乳	赤飯	白身魚の香味焼き 刻み昆布の煮物 すまし汁	みかん フルーツのヨーグルト和え 麦茶
16 水	せんべい 麦茶	ごはん	豆腐とひじきの焼き物 れんこんのきんぴら ポトフ	バナナ ごまマカロニ 牛乳
17 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 豆腐のサラダ すまし汁	オレンジ きなこマフィン 牛乳
18 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉と根菜の煮物 ツナサラダ みそ汁	グレープフルーツ きのコスパゲティ 牛乳
19 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 3色お浸し	みかん 源氏パイ 牛乳
20 日				
21 月	せんべい 牛乳	ごはん	白身魚の照り焼き 納豆和え みそ汁	りんご 冬至かぼちゃ 牛乳
22 火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	肉豆腐 磯風味フライドポテト みそ汁	バナナ 焼きうどん 牛乳
23 水	バナナ 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	グレープフルーツ ハリハリおにぎり 麦茶
24 木	ビスケット 牛乳	もち	雑煮 漬物	みかん せんべい ジュース
25 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	根菜カレー コールスローサラダ 福神漬 麦茶	バナナ ココアケーキ 牛乳
26 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え	みかん たべっこどうぶつ 牛乳
27 日				
28 月	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 豆腐のサラダ すまし汁	バナナ ビーフン 牛乳
29 火				
30 水				
31 木				

冬至とかぼちゃ

“冬至”とは、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。本来、かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、なぜ季節外れのかぼちゃを冬に食べるのでしょうか？かぼちゃは保存が効く野菜であり、昔は今のよう食料が豊かではなかったため、夏に採れたかぼちゃを保存しながら食べていたそうです。かぼちゃには、ビタミンA・C・E・カルシウム・鉄分がバランス良く含まれており、風邪予防・体力回復・貧血予防など、たくさんの効果があります。昔の人は、かぼちゃを食べて体力をつけ、寒い冬を乗り越えていたようです。

今年の冬至は12月21日(月)になります。当日午後のおやつには、冬至かぼちゃを提供します。



冬野菜で風邪予防

風邪を予防するためには、「栄養・運動・睡眠」に気を付けることが大切です。まずは、バランスよく、好き嫌いをせずに食事をしっかりとしましょう。冬野菜は甘みもあり柔らかくておいしく、しかも体を温める食材が豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう！



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	509kcal	19.3g	16.0g	1.5g
3歳以上児	612kcal	23.8g	17.4g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。