

12月 立予定表

2019年12月 聖隷こども園ここのり農田

ひつげ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
						たんぱく質	塩分	たんぱく質	塩分
2	げつ		ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 (青菜・わかめ) みかん お茶	飲むラクトフェリン せんべい	飲むラクトフェリン お菓子	498	9.3	421	9.5
3	か		セルフハンバーガー 蒸し野菜 (みそマヨソース) 豆乳コーンスープ パイン 牛乳	お茶 バナナ	豆乳 プリンアラモード	730	31.7	624	27.2
4	か		魚のホイル焼き れんこんサラダ みそ汁 (かぶ・油あげ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 南瓜蒸しパン	682	22.0	592	23.1
5	か		醤油ラーメン カリカリ里芋のみそ和え トマト バナナ 豆乳	お茶 ヨーグルト	お茶 いなりずし	716	13.7	630	13.8
6	きん		ごはん 魚の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁 (大根・えのき) りんご お茶	豆乳 ウエハース	牛乳 カステラ	566	10.2	515	12.8
7	と	ほうし 華仕作業	焼きそば 中華スープ ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	482	15.0	529	23.6
9	げつ		ごはん 煮魚 キャベツのソテー みそ汁 (豆腐・青菜) みかん お茶	お茶 ビスケット	飲むラクトフェリン お菓子	597	17.4	451	13.1
10	か		チーズパン ささみのカレー揚げ ほうれん草のサラダ さつま芋のスープ りんご 牛乳	豆乳 クラッカー	お茶 五平餅	676	22.6	596	21.8
11	か		ごはん (作り置き) おでん 肉きんぴら 金時煮豆 オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 あんぱん	746	22.3	591	21.9
12	か		スパゲティナーポリタン 南瓜サラダ チーズ バナナ お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 のりまき	617	20.4	549	18.1
13	きん		ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ブロッコリー すまし汁 (白菜・えのき) みかん お茶	豆乳 バナナ	牛乳 ゼリー・せんべい	622	13.8	570	14.7
14	と	クリスマス祝会							
16	げつ		ごはん 魚の甘みそ焼き 納豆和え すまし汁 (キャベツ・ふ) バナナ お茶	豆乳 せんべい	飲むラクトフェリン お菓子	565	11.3	474	11.2
17	か		豆乳パン ししゃもフライ キャベツとりんごのサラダ 大根のジンジャースープ キウイ 牛乳	牛乳 バナナ	お茶 おにぎり	536	16.8	453	13.9
18	か		チキンライス ボイルウインナー ほうれん草のソテー 白菜のミルクスープ りんご お茶	お茶 ビスケット	牛乳 蒸芋のスイートポテト	657	22.2	535	17.2
19	か	きりん組 ほし 干し芋・味噌作り	カレーうどん ゆで卵 ブロッコリーのごま和え オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 原宿ドック	567	17.8	488	15.7
20	きん		ゆかりごはん 松風焼き 南瓜の甘煮 ミニトマト けんちん汁 みかん お茶	お茶 チーズ	お茶 あんまん	603	10.9	478	13.0
21	と		チャーハン わかめスープ フレンチサラダ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	427	8.3	362	8.7
23	げつ		ごはん 焼き魚 納豆煮 みそ汁 (大根・青菜) バナナ お茶	牛乳 ウエハース	飲むラクトフェリン みかん	529	7.5	453	9.3
24	か		ぶどうパン ローストチキン ポテトサラダ コーンスープ キウイ 豆乳	お茶 バナナ	牛乳 クリスマスケーキ	674	28.9	543	23.1
25	か		ごはん 焼き肉団子の甘辛煮 青菜と油あげの和え物 みそ汁 (白菜・豆腐) りんご お茶	お茶 クラッカー	牛乳 焼き芋	616	15.6	522	15.1
26	か	もちつき	お雑煮 あんこもち ツナきゅう 魚肉ソーセージ みかん お茶	お茶 きなこもち	牛乳 バナナ・小魚	625	10.7	547	10.3
27	きん		ハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルト オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 ジャムパン	752	22.5	619	23.0
28	と		鮭とわかめの混ぜごはん 豚汁 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	438	6.9	359	6.7
30	げつ		年末休み						
31	か		年末休み						

寒い日が多くなってきましたね。外で元気に遊ぶ子どもたちを温かい食事でサポートしていきたいと思ひます。

さて、冬至が22日ですね。この日は太陽の高さが1年の中で最も低くなり、夜が一番長くなります。冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるともいわれていますので、園では20日に、南瓜 (なんぼん)、だいこん、にんじん、みかんなどをいただいてこの冬を元気に過ごせるよう願ひをこめたいと思ひます。

そして、早いものでもうすぐお正月ですね。少し季節を先取りして今月の昼食時に「おせち料理」を提供します。

それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。新しい年がよい年になりますように♪

【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木にちなんでいる。

【紅白なます】その色合いから、お祝ひの象徴として彩っている。また、紅白の水引に似ていることから平和を願っている。

子どもが食べやすいように園では、「ツナ入り紅白なます」として提供しています。ぜひ作ってみてくださいね。

『作りやすい分量』・・・大根5cm、にんじん3cm、ツナ缶1/2缶、酢大さじ2、砂糖大さじ2、塩少々

①野菜は千切りにし、さっと茹でて水を切る。 ②調味料を合わせておく。 ③①に油を切ったツナ缶を加えて②で和える。

