

12月献立予定表

2020年12月 聖隷こども園こうのとりのり豊田

ひづけ曜日	ようじ行事	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 g	エネルギー	脂質 g	
					たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	
1	か火	セルフハンバーガー 豆乳コーンスープ	蒸し野菜(みそマヨソース) みかん 牛乳	お茶 バナナ	豆乳 みそクッキー	696	31.0	566	25.0
2	すい水	菜飯 みそ汁(かぶ・油あげ)	魚のホイル焼き オレンジ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 カレー蒸しパン	667	21.2	617	22.7
3	もく木	醤油ラーメン りんご	大学芋 お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ごはんピザ	657	15.0	571	14.2
4	きん金	ご飯 みそ汁(大根・えのき)	魚の塩焼き パイナップル お茶	お茶 チーズ	牛乳 カステラ	564	10.1	495	13.4
5	ど土	焼きそば フルーツ	中華スープ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	470	17.9	518	26.9
7	げつ月	ご飯 みそ汁(豆腐・青菜)	煮魚 みかん お茶	お茶 せんべい	飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子	591	18.3	435	13.1
8	か火	チーズパン さつま芋のスープ	鶏肉のバジル揚げ りんご	豆乳 ビスケット	お茶 五平餅	663	22.6	572	20.3
9	すい水	ご飯(手作りふりかけ) オレンジ	おでん お茶	お茶 チーズ	飲むラクトフェリン牛乳 クリームパン	729	21.9	576	21.0
10	もく木	スパゲティナポリタン バナナ	キャベツとりんごのサラダ お茶	お茶 ヨーグルト	飲むラクトフェリン牛乳 フルーツロールサンド	746	28.8	589	23.3
11	きん金	ご飯 すまし汁(白菜・えのき)	豚肉と厚揚げの味噌炒め パイナップル お茶	豆乳 バナナ	飲むラクトフェリン牛乳 ゼリー・クッキー	610	14.4	576	15.2
12	ど土	クリスマス祝会							
14	げつ月	ご飯 すまし汁(キャベツ・ふ)	魚のみそ煮 バナナ お茶	お茶 せんべい	飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子	552	12.6	405	8.6
15	か火	豆乳パン 大根のジンジャースープ	ししゃもフライ パイナップル	豆乳 バナナ	お茶 おにぎり	593	17.9	517	15.1
16	すい水	チキンライス 白菜のミルクスープ	ポイルウイナー オレンジ お茶	お茶 ビスケット	飲むラクトフェリン牛乳 スイートポテト	652	22.5	530	17.3
17	もく木	カレーうどん りんご	ゆで卵 お茶	お茶 ヨーグルト	飲むラクトフェリン牛乳 あんまん	555	18.4	479	16.2
18	きん金	ゆかりご飯 みそ汁(里芋・青菜)	松風焼き みかん お茶	お茶 チーズ	飲むラクトフェリン牛乳 原宿ドック	687	16.0	597	18.3
19	ど土	チャーハン フルーツ	わかめスープ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	480	7.9	471	11.3
21	げつ月	冬呈 ご飯 みそ汁(大根・油あげ)	焼き魚 バナナ お茶	豆乳 せんべい	飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子	536	8.8	451	9.1
22	か火	ご飯 みそ汁(青菜・わかめ)	ミートローフ みかん お茶	豆乳 バナナ	飲むラクトフェリン牛乳 ミルクラスク	593	16.1	522	16.3
23	すい水	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐)	魚の照焼き りんご お茶	お茶 クラッカー	飲むラクトフェリン牛乳 焼きいも	608	14.7	509	14.0
24	もく木	うどん オレンジ	竹輪のいそ揚げ お茶	お茶 ヨーグルト	飲むラクトフェリン牛乳 ごまおぼぎ	591	12.8	518	12.4
25	きん金	冬呈 ぶどうパン コーンスープ	ローストチキン キウイ	お茶 チーズ	飲むラクトフェリン牛乳 クリスマスケーキ	669	28.5	529	26.2
26	ど土	鯛とわかめの混ぜご飯 フルーツ	豚汁 お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	436	6.8	358	6.6
28	げつ月	冬呈 ハヤシライス みかん	ドレッシングサラダ お茶	お茶 ビスケット	飲むラクトフェリン牛乳 お菓子	639	19.7	540	17.3
29	か火	年末休み(29日~31日)							

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆今月の絵本献立のご紹介です☆
『はばばあちゃんのなぞなぞよりうらえほん むしばんのまき』(きとう わきこ)・・・いつも元気なはばばあちゃん。アイデア溢れる蒸しパンに私たち挑戦します！
『ちよきちよきプロッコリーさん』(あぐた じゅんこ)・・・プロッコリーさんの床屋で白菜ちゃんなどのお客さんが素敵な髪型にしてもらっています♪

寒い日が多くなってきました。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っております。さて、今年の冬至は21日です。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、その日は南瓜(なんきん)、だいこん、こんぶ、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いをこめたいと思っております。また、クリスマス献立として骨付きの鶏肉を使用して『ローストチキン』を提供します。よく噛んで味わって食べることで「噛む力」を育てられたらと思います。オープンやグリルに入れたら、ほったらかして作るので意外と簡単です♪よかったらご家庭でも作ってみてくださいね。

『4人分』・・・骨付きの鶏肉(手羽元)8本、おろしんにく小さじ1、おろし生姜小さじ1、酒小さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1
①骨付きの鶏肉(手羽元)に全ての材料を入れて30分位漬けておく。②鉄板にクッキングペーパーを引き、①を並べて200℃で焼き色がつくまで焼く。